街と暮らしのトキメキをデザインする地域情報紙

City Life

We are Planet Sailors. since 1986

シティライフ北摂EAST版

2019 FEBRUARY vol.424 2

北摂EAST
高槻・茨木
摂津

発行　株式会社シティライフNEW　www.citylife-new.com　E-mail info@citylife-new.com　■〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23　TEL06-6338-0640　FAX06-6368-3505

1月25日発行　無料
シティライフは再生紙を使用し、植物性インキで印刷しています。

北摂のベイクドスイーツ

Baked Sweets

P.26～27 に掲載

撮影協力：公園と、タルト　撮影：もりやままゆこ

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ

楽しく遊びながら学ぶ

子どものおもちゃ

子どもの感性や知性を育むおもちゃ。一言でおもちゃといっても、何を基準に選べばいいのか迷う親御さんも多いはず。そこで今月号はおもちゃ選びのポイントをご紹介します。

おもちゃを通して「創造力」と「想像力」を育む

多くの親御さんが子どもの能力を伸ばす良質なおもちゃを持たせてあげたいと思っているはず。「おもちゃ選びのポイントはこだわりを持ちすぎず偏らないことですね」と語るのは日本ベビーコーチング協会の代表理事を務める浦部順子さん。

指先を鍛える、色を学ぶなど様々なコンセプトのおもちゃがありますが、できるだけ多くの種類のおもちゃを選ぶことで、2つの〝創造力〟〝想像力〟を育む経験を与えてあげられます。初めてのおもちゃを選ぶときは、欲張らずシンプルでお子さまが簡単にできるものがおすすめです」。〝できた！〟という経験をさせてあげて自信をつけることで、次に難しいものにチャレンジする心が芽生えるそうだ。「マニュアルにこだわらず、形合わせのブロックをドミノ倒し・バランス遊び・ままごとの具材に見立てるなどイメージを膨らませ、幾通りもの遊びを工夫していく中で、知性や感性も育まれていくのです」と浦部さん。

おもちゃ選びに欠かせない親子のコミュニケーション

「親が一緒に楽しむ姿を見せることが、何よりおもちゃを活用するきっかけになります。遊び方をレクチャーするのではなく遊びの中でコミュニケーションをとることで自由な発想力を伸ばしつつ、新しい興味の方向性や、特に長けているところなど子どもの個性が発見できるはずです」。これはこうじゃなきゃダメという否定や他の子との比較は避けたいところ。個性をしっかりと把握することも重要だ。

「子どもは無限の可能性を秘めています。育脳という観点では、贅沢とは思わずに多種多様なおもちゃを親子で楽しむことが大事ですね」。

子どもの能力に期待しがちだが、まずは年齢を基準の1つとして適切なおもちゃを選んでいきたい。「なるべく年齢に近いおもちゃを選ぶようにしましょう。飽きたり、おもちゃ本来の力が発揮できない場合があるからです」。

おままごとや楽器、電車などのごっこ遊びも立派な知育。「遊びを通して、社会の役割や道具の正しい使い方を学んでいきます」。

この方に聞きました

浦部 順子さん
Urabe Junko
日本ベビーコーチング協会 代表理事

プレスクールや知育教室の運営経験を基に、親子のコミュニケーションツールとしての知育玩具のコーディネートや知育玩具アドバイザーなどの講師育成を行う。

親子で一緒に楽しむおもちゃを

高槻の住宅街に店舗を構えるウッディモンキー。店主がおすすめするのは、少し難しいかなと思うレベルの玩具。「親がヒントを与えて子どもがチャレンジすることで、できた!と達成感を持たせることがポイントです。例えばプラステンというおもちゃだと、数や色を覚えるものですが、積み木やドミノ倒しにもアレンジできます。遊び方を考えたり、ヒントを出したりと子どもと一緒に遊ぶことが、効果的な知育につながるのではないのでしょうか」。

これがオススメ!

data

村田 陽介さん
Murata Yousuke

自身の子どものおもちゃを見て、10年前に玩具店をオープン。以来、国内外問わずさまざまなおもちゃを扱う。

ニック社
プラステン 7,020円
指先を使ってリングを積み上げる細かい作業が、脳の成長に良い刺激を与え、ひも通しやドミノ倒しと遊び方も広がります。1歳未満のお子様から使えます。

グリムス社
にじのキューブ(小/36P)
6,912円
「シナの木」を使用した軽い積み木。手に持ちやすい4cmサイズで、並べたり、積み上げたり、色合わせをしたり、いろいろな遊びが可能です。

アウリス社
アウリストロムメール
3,780円
音とリズムを楽しむ楽器で、木の音は心を落ち着かせる効果があるといいます。出産祝いにもおすすめです。

WOODY MONKEY〈ウッディモンキー〉
高槻市沢良木町13-4 ハイツ沢良木1F-B　営／10時～17時　日、月定休
072-672-5357 www.woodymonkey.com

遊びの幅が広がるおもちゃ選びを

遊びながら知能や想像力、達成感がみにつくようにと考えられた、多種多様なおもちゃを展開するスマイルキッズ。「私は成長に合わせて使い方を変えられるおもちゃをおすすめします。例えば、マイクワイエットという布の絵本。対象年齢は3歳で生活にいかせられる商品ですが、1歳でもつまむ、めくる、取るなどして遊ぶことができます。遊び方を限定するのではなく、一緒に遊び方を考えたりすることで、より効果的な遊びが期待できますよ」。

ながく使える!

data

スマイルキッズ 店長 橘高 晃則さん
Kittaka Akinori

知育玩具アドバイザーの資格をもつ、知育玩具のプロフェッショナル。1つのおもちゃで10通りの遊び方が提案できる。

ビーズステアリング
6,480円
小さなときはビーズを動かして、視野と指先のトレーニング。カードを使用して記憶力など思考力を養うおもちゃとして使えます。
(グッド・トイ2018受賞)

パッドベルシェルフ-ペンタトニック
16,200円
どのように弾いても不協和音にならない「レ・ミ・ソ・ラ・シ」5音階楽器。日本のわらべうたの演奏にもオススメです。
(グッド・トイ2016大賞受賞)

マイクワイエット
6,240円
リボン・ボタン・チャックなど指先のスキルを学ぶ知育絵本。布製で破れにくいので、1歳から遊ばせることもできます。

スマイルキッズ
豊中市新千里東町1-5-1　千里阪急 5階　営／午前10時～午後8時(火曜日は3階・4階・5階　午後7時まで)
06-6831-1221

プログラミング

ロボットプログラミング教育を通して夢を実現する力を育む

論理的思考力や創造性、問題解決能力といったグローバル社会に必要な"21世紀型能力"を育む教育として注目のプログラミング。初めての子どもでも楽しみながら学べる、ロボットプログラミング教室プログラボの魅力をお届けします。

未来を担う子ども達に学ぶ楽しさと喜びを

プログラボは、阪神電鉄と読売テレビの共同事業として開始された子ども向けプログラミング教室です。追手門学院大手前中・高等学校教頭の福田哲也氏による監修のもと、プログラミング(Programming)を通して、目標に向かって進む(Progress)ための実験室(Laboratory)を由来として「プログラボ」と名付け、教育を提供しています。プログラミングのスキルだけでなく、子どもたちの「学びに対する喜び・意欲」「視野や興味の幅を広げそれを深く追求する心」「自らの力でやり抜く精神」を育みます。

年長から中学生までが通う各コースの授業では、教育版レゴ マインドストーム EV3を使用しています。モーターやセンサーを使ってロボットを組み立てた後、専用のソフトウェアを用いビジュアルプログラミングを行います。プログラボオリジナルのカリキュラムに即した指導で、レベルに応じて楽しみながら学べます。また、教室に通うほかの子どもたちと一緒に取り組むことで、「自分でも作ってみたい」という意欲や、「そんな方法もあるんだ!」という新しい発見にもつながります。

ほかにも、国際的なロボットコンテストであるWRO(World Robot Olympiad)へ毎年出場するなど、プログラボには、子どもたちのやりたい気持ちを尊重し、才能を伸ばす環境が整っています。

ロボットプログラミングで培われるのは思考力や創造力だけではありません。教室内外で行われる多くの大会やイベントでは、他の子どもと協力して問題解決を目指すチームワークが求められます。子どもたちはときにぶつかり合いながら、お互いを尊重して目標に向かう姿勢を学びます。

授業の流れ

Point

①ロボット制作
授業ではペットロボットや扇風機などを制作。身近なテーマで、さまざまな機能のロボットを制作し、世の中の仕組みについて理解を深めます。

②プログラミング
タブレットやパソコンを使用し、プログラミングを行います。どうすれば自分の意図する動きになるか、筋道を立てて深く考える力を養います。

③発表、プレゼン
制作したロボットについての発表資料を作成し、自分の言葉で伝えます。世界中の子どもたちが参加する国際的なコンテストにも挑戦します。

Check

プログラボは入会金・教材費不要!
ただいま4月入塾生向け無料体験会実施中

プログラボは、初めてロボットプログラミングに取り組む子どもたちが安心して楽しく学べるような丁寧な指導を実施。そんな授業の様子を体験できる無料の体験会を、プログラボ千里中央校・豊中校・茨木校・高槻校をはじめとする全国の各教室で開催中。体験会はプログラボのホームページからお申込みを。
https://www.proglab.education/ 「プログラボ」で検索

data

この方に聞きました

プログラボ豊中校室長
西 正行さん
Nishi Masayuki

プログラボでは、子どもたちそれぞれの答えと考え方を大切に、みんなの『やりたい!』を応援します。

プログラボ
06-6734-6890
info.proglab@proglab.education
https://www.proglab.education/

リトミック
ピアノ

"個育て"を育む、カワイのリトミック 春の無料体験・見学会に参加しよう

無料体験レッスンの予約受付開始！

「本物の音に触れて欲しい」とグランドピアノの生演奏で行うリトミックは、60年以上の実績を持つカワイ音楽教室ならでは。1歳から4歳まで年齢にあわせたカリキュラムがあり、考える力や感じる力、豊かな感性などの"個性"が育まれると評判。3月・4月は高槻・茨木センターにて、春募集に向けての無料体験・見学会が実施されるので、ぜひ参加してみよう！

個人レッスンも充実！
「3歳ソルフェージュ」、「4歳からのピアノ」の体験は随時受付中。
7,560円で3回受けれる「ピアノチャレンジ」も人気！
「シティライフを見た」で正規コース入学時の
入会金40%OFF!(3月末まで)

特 典 「シティライフを見た」と
無料体験会・見学会参加で
入会お申込みの方
入会金40%OFF！(3月末まで)

カワイ音楽教室
高槻センター 高槻市紺屋町7-9
JR高槻駅前松坂屋南口前
072-681-2731
茨木センター 茨木市双葉町8-1
奥村ビル5F
072-635-8866
問合時間:火～土(日・月・祝除く)
10時～17時

その他、高槻宮之川原、高槻南、総持寺、茨木柳井にも教室あり
http://www.kawai.co.jp
カワイ音楽教室 でも検索可能

リトミック無料体験・見学会レッスンの日程(※印は見学会)

	クーちゃんランド H29.4.2～ H30.4.1 生	くるくるクラブ H28.4.2～ H29.4.1 生	3歳ピコルわーるど H27.4.2～ H28.4.1生	4歳ピコルわーるど H26.4.2～ H27.4.1生
茨木	3/23(土)10:00～ 3/30(土)10:00～ 3/28(木)11:00～ 4/4(木)10:00～	3/23(土)11:00～ 3/30(土)11:00～ 4/11(木)11:00～ ※	4/8(月)15:00～ ※ 4/11(木)15:00～ ※ 4/13(土)14:00～ ※	4/11(木)16:00～ ※ 4/13(土)15:00～ ※
高槻	3/21(木祝)10:00～ 3/23(土)10:00～ 3/27(水)10:00～ 3/30(土)10:00～ 4/3(水)10:00～ 4/11(木)10:00～ ※	3/21(木祝)11:00～ 3/27(水)11:00～ 4/3(水)11:00～ 4/11(木)11:00～ ※	3/21(木祝)15:00～ 3/28(木)15:00～ 4/10(水)15:00～ ※	4/12(金)16:30～ ※

英会話スクール&
英語プログラミング

W講師による実用英語と安心のサポート 野外レッスンや行事で楽しく英語力アップ

保護者が自宅に居ながらPCで子どもの様子を見守れるサービスも!

なんとスクールバスにも講師が添乗。車中でDVDを上映したり、歌やゲームを通してのレッスンを行ったりして通学中も英語に慣れる時間を提供している。

子ども英会話教室として30年以上の実績を誇り、子ども目線での教育が評判の「アップル」。特徴は、園庭での開放的なレッスンやピクニック、季節のイベントなど、多彩で楽しい「遊び」を通して英語への興味を高めるプログラムで、聞き取る力や会話力が自然に伸びる。全クラスがネイティブ講師と日本人講師のW体制だけに、実用的な発音や英語圏での常識も身につき、一人ひとりの習熟度を見極めるサポートも安心。今春開講される外国人講師によるプログラミングレッスンにより、英語とプログラミングの両方を習得出来るように!まずは気軽に無料体験へ!

子供えいご館 アップル
茨木市上野町2-25
えいご館アップル で検索
HPで動画配信中
スマートフォンサイト▶
072-643-5874

幼児、小学生向けのプログラミングレッスン開講

- 2歳～高校生まで各レベルあり(月～土)
- 小学高学年からはLLによる音声、文法の指導あり
- 幼児スペシャルクラス(午前)/工作、外遊び、音楽、体操など全て英語で行う(おやつタイム有り)
- 振替制度利用で欠席のロスなし

〈 随時、無料体験レッスン受付中 〉

地域
サークル

サークル・クラブ・ボランティアなど、北摂で仲間と共に活動しているみなさんをご紹介します。

能楽サロン(高槻市)

スタート／2014年 活動／第4火曜10時～12時 場所／高槻教室：ジオタワー高槻ミューズガーデン多目的室(JR高槻駅より徒歩2分) 費用／1回2,000円(初回無料)
問／090-3970-1593(越賀) http://www.t-koshika.com/salon.html

「学校では習わない日本の歴史や文化、宗教、美意識といった日本人の精神に触れてほしい」と、観世流能楽師である越賀隆之さんが開催しているサロン。越賀さんによる内容や背景についてのわかりやすい解説を聴きながら、みんなで能の台本(謡本)を2時間で読み切る。女性とは思えない朗々とした声が貫録たっぷりの謡(うたい)経験者のほか、「2年前に友人に誘われて、日本人として勉強したいと思って参加して、最近謡も始めました」というメンバーも。初心者も大歓迎だ。元号が変わる今年、舞と音楽と演劇とが一体となった日本の伝統総合芸術の世界に、一歩足を踏み入れてみよう。

昨年12月の課題曲は、天皇と和歌の関係などがわかる「白楽天」。順番に読みながら能の世界に浸る。

子ども向け運動教室

阪急茨木駅近と畑田に2教室開講 「運動が得意、楽しい」子どもに

年中以上は80分レッスンで体力UP！

茨木ほか箕面・池田・豊中で全7教室を展開する『忍者ナイン』。体操教室とは異なり、東京大学大学院教授監修で、各スポーツに必要な「走・跳・投・打・蹴」など9つの運動動作の基礎を身につける。更に指示行動の習得、運動の楽しさ、異学年ゲームによる協調性が育まれる。全ラボで無料体験随時受付中！

子どものための運動教室 忍者ナイン
阪急茨木ラボ 茨木市舟木町11-35
大池コミュニティセンター
茨木きらめきラボ 茨木市畑田町1-43
茨木市立生涯学習センターきらめき
(箕面・豊中・池田市内にも5教室あり)
特定非営利活動法人フロー 072-734-7692(箕面ラボ代表)

ブログへ

MENU
- 入会金……0円
- 忍ジャージ……6,868円～8,242円

特 典 「シティライフを見た」と
体験レッスン後1週間以内に入会で
忍ジャージが無料！
(2月末まで・適用は北摂7教室のみ)

英語の学童保育

小学生のうちに実践英語力が自然と楽しく身につく学童保育 好評につき茨木・小柳町に新規開校

異文化とふれあいながらグローバルな時代に必要な４技能（聞く・話す・読む・書く）をバランスよく養うことができる英語教室！

NEW OPEN

広くて綺麗な小柳教室

学校から自宅付近までの送迎あり

学童保育スタイルで確かな実績を誇る教室

〝学童保育〟のスタイルでたっぷり英語を学べる同スクールが、茨木・小柳町に新規開校する。すでに定評を得ている千里丘教室と同様、ネイティブ教師と中学・高校英語教諭第1種免許を持つ日本人教師が指導。楽しい英語のアクティビティーを通して、グローバル化が進む現代に欠かせないリスニング・スピーキング・ライティング・リーディングの英語の４技能をしっかり育む。

毎日たっぷり英語漬け 英検合格者も多数

同スクールの特色は、子どもが留学のように〝英語漬け〟の環境に身を置き、英語を自分のものにできること。レッスンはレベルごとで、フォニックスなど濃い内容ながら楽しく、ネイティブの先生たちとふれあう中で〝聞く・話す〟会話能力や〝読み〟〝書き〟の力がムリなくアップ。また、英検準会場指定教室で英検の合格者も多数輩出。体験レッスンや見学も随時予約受付中なので、ぜひ参加して！

学童クラスは、入門・初級・中級・上級(帰国子女クラス)と幅広く設定しておりレベルに合った内容を選べる。わからないことがあればお気軽にご連絡を!

先生や子どもたちはみんな仲良しだから、教室の雰囲気はいつもアットホーム!遊びの延長で学べて、自然にぐんぐん英語力が伸びる。

子どもたちに大人気なのが、楽しく多彩なイベント。ハロウィンパーティーなどで異文化に親しみ、先生や友だちとの交流も深められる。

Check

2019年度 新規生徒募集中!!

スクール説明会（各日11時〜）

2/3（日）・2/17（日）

電話またはメールで早めにご予約を
（ご都合の合わない方はご相談ください!）

■ 募集クラス

月〜金曜日の学童クラス

通常月 14時〜18時
週2回 25,000円〜
週3回 33,000円〜
週4回 40,000円〜
週5回 46,000円〜

サタデースクール

10時〜16時 18,100円

プリスクール（2歳・3歳）

10時半〜13時半 12,000円〜

※料金は1ヶ月の授業料、すべて税別

詳しい料金・クラスはHPにて！

特 典 「シティライフを見た」で、
● この記事をご持参の方は入会金21,600円が**全額無料!**
（※登録料2,160円は別途かかります。）
さらに月8回以上通われる方は**初回4回分が無料に!!**

After School In English
(I.E.C English Classroom)
茨木・小柳教室（学童保育）

茨木市小柳町10-17
グランドハイツ小柳201
日・祝休み
06-6170-5578
（受付:千里丘教室）
contact@english-iec.com
http://www.english-iec.com

Mama's Voice

楽しく上達 ！

入学当初からお世話になっています。1ヶ月経ち、物凄く発音が良い事に驚きました。2ヶ月経ち、寝る前に簡単な会話が出来るまで成長しました。10月の英検5級に向けて、モチベーションは上がってます。発音は完全に息子の方が抜群になりました。息子は勉強しているという感覚ではなく、英会話が上達してます。ホームステイをさせている気持ちで私もうれしく、仕事が出来ています。 小学1年生 T.T くんのお母様

英検3級合格!

小学4年生と1年生の兄妹、二人とも1年生から、週5日でお世話になっています。IECでは、English CampやHalloween、英語スピーチ発表会とイベントがあり、すべて参加しています。入学当時は、全く話せなかった英語も今ではかなり話せるようになり、兄のほうは4年生になってすぐ英検3級に合格しました。IECの先生方が、「楽しんで学ぶ」ということを教えてくださいました。IECで良かったです！ 小学4年生と1年生のご兄妹のお母様

フォトスタジオ

卒業袴展示会5/20まで延長決定 振袖おでかけレンタルの受付スタート

振袖・袴のレンタルや撮影は駅近便利な同店へ。来年卒業の方へ展示会5/20まで延長（要予約）。撮影は早朝からも予約OK！好評の振袖レンタルは選べる小物（ショール・バッグ・足袋・草履・バッグ等）全て付いてとてもお得。スタジオ内カメラやビデオ撮影可。HPからは卒業袴や振袖衣裳の確認&レンタルができる。衣裳を仮押さえして、後からの変更もOK。

卒業袴レンタル
●貸衣裳（着物7,000円〜・袴6,000円〜）
●美容・着付（髪飾レンタル付）12,000円

振袖レンタル(フルセット)
●お出かけ用（外出OK）40,000円〜
●スタジオ内（外出NG）10,000円
●美容&着付12,000円※価格は全て税別

撮影料金
●アルバムメニュー8,000円〜
撮影画像のデータがCD-Rとセットになった新登場のアルバム「エトワール」も大好評。
※詳しくはHPで

卒業袴展示会開催中

衣裳レンタル→はこちら
←スタジオHPはこちら

アートSTUDIOタカハシ

高槻市富田町1-16-11
セピアコート11-1F
営／10時〜18時半
土日祝〜18時
水曜休
Pあり
072-696-7537

障がい児専門 発達支援施設

充実プログラムで「生きる力」を養う 発達障がい児専門支援施設

一人ひとりに合わせた療養を

未就学児対象の「児童発達支援」、小学1年生以上が学校後に通える「放課後等デイサービス」を併設した、興学社学園が運営する「わくわくクラブ」。放課後等デイサービスを6校運営する同校が様々な事業で培ったノウハウをもとに、「運動・英語・リトミック・学習」を通じて、子どもたちの「生きる力」を養う。毎回人気の理科実験「サイエンスラボ」など子ども向けのイベントが充実！さらに3/21（祝）は新小学生に向けた「Let's Enjoy小学生」という特別体験会を開催。体験会、見学会は随時開催中！まずはお電話を。

わくわくクラブ2-3月のイベント※小学生以上対象
※各イベントの詳細は教室までお問合せを
※全て要予約、先着順

【茨木校】2/6、7、9、15、19 パソコンに触れよう
2/12〜14 バレンタインクッキングWEEK
2/21、22 英語deクッキング

【千里丘】2/1、2 節分WEEK
2/6、15、20 パソコンに触れよう
2/8〜14 バレンタインイベント
2/21 外国人英会話
2/27 サイエンスラボ（気圧を体感！）
3/21 Let's Enjoy 小学生！
（新小学生に向けた特別体験会）

興学社学園 **わくわくクラブ**

千里丘校
摂津市千里丘1-13-27-5階
受／11時〜18時（月〜金）、
9時〜17時（土）
日祝定休
06-6338-2022

茨木校
茨木市双葉町13-25 つじせビル4階
受／11時〜18時（月〜金）、
9時〜16時（土）
日祝定休
072-637-2515

英会話スクール

多彩なプログラムでグングン伸びる ネイティブ並の発音が自然に身につく

1歳半〜始められ、担任制なので一人ひとりをしっかり見てフォローしてくれる。

「家でも英語の歌をうたい、毎週楽しみに通っています」。子どもが英語大好きっ子になり、 保護者満足度も非常に高い。「英会話コース」は1歳半〜2歳半のベビーコースからあり、2歳半〜未就園児クラスは2時間半のプリスクールコース、30分、45分間のプレイルームコースが大人気!アクティビティや歌を通して楽しく会話力を育み、フォニックスや英文法も重視。ネイティブ講師のレッスンと、日本人講師の文法、リーディングレッスンで"聞く・話す・読む・書く"の英語4技能を総合的に伸ばしてくれる。定期的にテストを実施し、成果を実感できる成績表がもらえる。月謝制・便利な振替レッスンで無理なく続けられるのも嬉しい!まずは体験レッスンへ。

特 典
「シティライフを見た」で
1、入会金15,000円（税別）→**全額免除**
体験レッスン後即日入会のみ
※即日入会以外は**50%OFF**
2、ペア割（兄弟・家族・友達、2名以上同時入会）→
2019年度教材費100%OFF※体験予約時に要申請
3、**スクールバック**（小学6年生まで）**プレゼント**
4、**入会セットプレゼント**
5、**体験レッスン初回無料**
※サタデーインターナショナルコースは特典1、4のみ
※各特典利用は、レッスンを3か月以上継続される方に限る
（2月末まで）

イングリッシュワールド

［姉妹校］千里中央校、緑地公園校、豊中校、塚口校、天王寺校
http://english-w.jp
英検、英検Jr. 受験準会場認定校

［ 茨木校 ］
茨木市末広町1-1 井原興産ビル5F
受／11時〜19時（土曜:10時〜18時）
月・日・祝定休
072-632-5578

［ 高槻校 ］
高槻市紺屋町6-5
イマホリビル2F（駅前郵便局前）
受／10時〜21時
（土曜:10時〜18時）
月・日・祝定休
072-685-7212

学習机専門店

2019年新型モデル現品セール開始 入学間近の今がお得な買い時

学習机をお得に賢く購入するなら今がチャンス！同店では2019年新型モデル現品処分セールがスタート。人気のコイズミをはじめ、有名メーカーの学習机が150台以上揃い、いろいろな商品を見比べ選ぶことができる。ほぼ全品デスクマット、イスが付いてお買い得！日にち指定で配送もしてくれるから安心して任せられる。長く使うものだからこそ、納得のデスクを見つけて。

デスクランド

豊中市原田中1-9-1
営／10時〜19時
P有り
金曜定休
0120-49-1780
デスクランド で検索

キッズスペースもあるので小さいお子さん連れもゆっくり選べて嬉しい。

英会話スクール

「話せるならECC」でおなじみ 将来に活きる確かな英語力が身につく

語学教育歴55年以上、世界に通用する英語力が身につく独自のプログラムで定評のある同スクール。なかでも「ECC KIDS」は、年齢や学年に合わせたカリキュラムを採用し、さらに一人ひとりのレベルに応じたコースを設定。歌やダンス、絵本なども取り入れつつ、「聞く・話す・読む・書く」の4技能を養う。講師は、ECC独自の厳しい採用基準を満たした経験豊かなプロのみ。自宅学習法のアドバイスや各種資格試験の案内など、日本人スタッフによる細やかなサポートもあり、安心感はバツグン!入試にプラスになる「英検」もしっかり対応。また、兄弟だけでなく、親子での語学取得を応援してくれるのも、ECCならではの特徴。親だけでなく、親子間でスキルアップの相乗効果が生まれるのだとか。英語にあふれる、徹底したオールイングリッシュの環境で、英語を学ぼう!

ECC KIDSコース

◆1.5〜3歳クラス…「歌とダンスを中心にレッスン」
体を動かすのが楽しいと感じる時期。歌やダンスなど英語の世界に触れることで、自然と英語を学びます。

◆3歳コース…「絵本を中心にレッスン」
物事への感情移入や興味が芽生える時期、英語の感覚を磨き、創造力を広げます。

◆4・5歳コース…「英語でプレゼンテーション」
言語的表現が豊かになる時期、自信をもって英語で発表する応用力を育成。

◆小学1〜6年生…「スーパーマスターコース」
バイリンガル講師と外国人講師のペアティーチング制を採用し、英語の「4技能」を総合的に身に付けます。

◆英検®対策コース(5級・4級・3級・準2級・2級)
試験を意識した直前対策を行います。合格がさらに近くなる短期集中型の英検®対策コースです。

ECC 外語学院プラン
相乗効果抜群!大人も始めよう、子どもと一緒に英会話

● お母さんにオススメ! 「お手軽スキルアッププラン」
忙しいママにうれしい自由予約制&外国人講師による少人数制レッスン。自分のため、趣味と実益を兼ねて始めるのにピッタリ。ネイティブな表現や言い回し、文化なども学べる。

● お父さんにおすすめ! 「ビジネス英語強化プラン」
ビジネスシーンで求められる「会話力」「考え方」の習得を高水準で目指す、実践的プログラム。日常業務を始め海外への出張・赴任とあらゆる場面に通用する英語力が身につく。

ECC KIDS・ECC外語学院 茨木校
茨木市双葉町8-22 ジョイフル茨木3F
受付/月〜金:13時半〜21時半
土:10時半〜18時半 日祝定休
072-632-7636

ECC KIDS 幼・小・中英語専門 高槻校
高槻市芥川町1-2 アクトアモーレ1F
受付/月〜金:13時半〜21時半
土:10時〜18時半
日祝:10時〜18時
072-682-7144

特 典 「シティライフを見た」で
【ECC KIDS】
● 体験レッスン初回無料 ● 入学金8,640円→0円
● ECCオリジナルグッズをプレゼント
【ECC 外語学院】
● 体験レッスン初回無料 ● 入学金21,600円→0円
(3月末まで)

ECC外語学院 グリーンプラザ高槻校 【高校生〜大人専門校】
高槻市紺屋町1-1
グリーンプラザたかつき1号館4階
受付/月〜木:13時半〜21時半
土:10時〜18時半 金日祝定休
072-685-1445

子ども体操教室

幼児期に大切な心身の成長をサポート 思いやり等、コミュニケーション力もUP

友だちと一緒に体を動かし、心身共に育んでいく体操教室。マット運動や跳び箱、鉄棒など、友だちと楽しみながら運動能力がアップする独自プログラムが評判。集団生活のルールや思いやりを知ってコミュニケーション力もどんどん上達。

特 典【1ヶ月体験後入会特典】
● 5月より本科クラスに入会で入会金2,160円免除&スクールTシャツ+短パンをプレゼント

【幼児体験レッスン】対象:2〜4歳の未就園児/受付:2月28日(木)13時半〜(整理券は12時半〜配布)※電話申込不可、お友達1名まで同時申込可能 ※12時半迄は入館不可 ※体験中はビデオ及び写真撮影不可
●1日体験レッスン(参加費500円)3月7日(木)・14日(木)の14〜15時 各8名※マット運動、跳箱、鉄棒、トランポリンなど
●1ヶ月体験レッスン4月(又は5月)月4回(月・火・木・金)の中から曜日指定。10時〜11時半(短期教室期間中は時間変更あり)各曜日2〜3名、授業料7,020円(税込み)スイミングとセット不可

茨木中央ファミリースクール
茨木市中穂積1-3-19
三島府民センター西隣
営/平日9〜21時
休/スクール指定休校日
072-627-2800
www.family-school.net

一斉+個別 学習塾

全ての学習の基礎は「国語」にあり 英検対策でも多数の実績を持つ学習塾

独自のスタイルでやる気を刺激し、勉強のできる子が実践している"勉強のやり方"を教えてくれる学習塾「め塾」。特に全ての勉強の基礎ともいえる国語力アップに定評があり、読解力・語彙力を高めることを前提に様々なアプローチで指導をしてくれる。算数の文章問題や英語の和訳、長文読解なども国語力がアップすれば、自ずと点数もアップしていくというので驚きだ。また、早い段階から取り組んでいるという英検対策でも成果が出ていて、小学生のうちから大学受験を見据えて英検取得を目指す子も多く通う。塾選びに悩んでいる人は、無料の説明会に行ってみては。

参加無料 入塾説明会
・2/3(日) ・2/17(日) 各日10時半〜11時15分
※TELにて事前予約制

め塾は英検の実績も注目!!
小3[4級]・小6[準2級]→合格率100%
中1[準2級]→合格率 75%
中3[2級]→合格率 83% ※1次試験のもの

この言葉が分かっていないとピンチかも?
下の4つの語彙の意味をお子さんに聞いてみてください
※全て小学校4年生までに習う言葉です。
・「すいじ」の意味→(食べ物を煮炊きすること)
・「あぜみち」の意味→(田と田の間の道)
・「気がおけない」の意味→(気を使わない)
・「すずめの涙」の意味→(ほんの少し)

自分で勉強できるように指導する学習塾
め塾
茨木市舟木町2-1 シャトー黒田211
ビジョンメガネさん2F
営/14時〜22時
072-632-7773
http://www.mejuku.com

フォトスタジオ

2020年振袖レンタル受付中 お宮参りやキッズ向けプランもお得

成人式の晴れ姿を記念に残すなら、お得なプランが満載のバルーンへ!成人式当日にフルセットレンタルできるプランは、台紙付き写真6ツ切2ポーズに、振袖、小物の外出レンタル、ヘア・着付、CD画像データ2カットまでついて63,000円〜(税別)とお値打ち!2月末までのお宮参りキャンペーンでは、6ツ切焼増1枚サービス初め、6大特典付。高槻スタジオ限定でキッズフェアも開催されているので、詳細はwebをチェックしよう!

2020年 振袖レンタル受付中
◆成人式当日 おでかけレンタル お得プラン………63,000円〜(税別)
衣裳、草履、バッグ、小物一式+ヘア・着付け(1回分)+台紙付写真6ツ切2ポーズ+CD画像2カット(1000×1400ピクセル)
※前写しの方に6ポーズ手札写真プレゼント
◆スタジオ内レンタルお得プラン……………………29,800円〜(税別)
スタジオ内衣裳レンタル一式+ヘア+着付け+台紙付写真6ツ切2ポーズ+CD画像2カット+前写し特典6ポーズ手札写真
※着物お持ち込みは22,800円(税別)(4月末迄の撮影)
※スタジオ内レンタルプランは成人式当日は除きます

6大特典付き お宮参りプラン
● 2ポーズ…12,800円
● 3ポーズ…17,800円
● 4ポーズ…22,800円
①台紙が増やせるカメオアルバム(31×31cm) ※4ポーズ以上
②デザインフォト(20×25cm)
③フォトカード(9×6cm) 3枚
④ポーズ分のCD画像(1000×1400ピクセル)
⑤お祝い着無料貸し出し(外出OK)
⑥六切写真(25×20cm)焼き増しプレゼント ※台紙無し
(2月末までの撮影・価格は税別)

キッズフェア
高槻スタジオ限定 2月末まで撮影
● Sコース(データのみ)(1000×1400ピクセル)1人写し・6カット・制限時間30分……………3,000円(税込)
● Aコース キャビネ木製パネル 1人写し……2,000円(税込)
● Bコース Aサイズ見開き2ページデザインアルバム 1人写し・5カット 5,000円(税込)
(生後6ヶ月〜7歳迄のお子様・着替無料)

茨木
スタジオバルーン
茨木市園田町8-18
ビアリッツ茨木
営/10時〜18時半
0120-753-317
072-638-6088
阪急茨木市駅下車12分
イオン新茨木店より東へ200m

高槻
スタジオバルーン
高槻市千代田町5-5
営/10時〜18時半
0120-753-317
072-668-7456
阪急高槻市駅より徒歩約15分

www.studio-balloon.com
ブログ http://balloon818.citylife-new.com 木曜定休・水曜不定休(お問合せ下さい)

学習塾 中学準備講座

小学5年・6年対象の中学準備講座で 正しい"勉強のやり方"を身につけよう

小学生のお子さんがいるお母さん、テストで良い点数をとってくるわが子に安心していませんか?「小学校で良い点数をとるのは当たり前です。しっかりとした"勉強のやり方"が分からないまま、中学校にあがって、そこで苦労する子が多いのが現実です」と長島先生。同塾では、中1と同じテキスト、同じ授業を行って一足先の勉強を行う小学6年生と小学5年生(飛び級)を対象とした中学生準備講座を開講している。例えば算数は数学になってマイナスの数の計算が出てくる。マイナスの数の計算の考え方を先取り。英語も単語の覚え方から教えてくれる。みんなより早く有利に勉強が進められる。このチャンスを見逃さないで!

小学5年・6年対象 中学準備講座
この内容でこの値段は超お値打ち!
毎週月曜日16時45分〜18時30分
2月4日、18日、25日、3月4日、11日、18日
[費用]5,400円 [定員]12名 ※先着順で締切

2月3日(日)、17日(日)10時半〜11時15分

小学校の勉強方法と中学校の勉強方法は全然違います。その違いを知るだけでも十分来ていただく価値があります。超お値打ちの講座ですよ!

め塾 長島宏明先生

自分で勉強できるように指導する学習塾
め塾
茨木市舟木町2-1 シャトー黒田211
ビジョンメガネさん2F
営/14時〜22時
072-632-7773
http://www.mejuku.com

視力回復

通わず、1日10分片眼にあてるだけ 諦める前に試してほしい視力回復法

海翔くん(10歳)
使用前〈右0.15/左0.2〉使用1ヶ月後〈右1.0/左1.0〉
「息子はスポーツが好きなので、眼鏡を外してあげたくて無料体験会に参加しました!」

「スポーツを頑張るのにメガネだと、ちょっと不便」「勉強で黒板の字が見えにくくなった」。視力が低下してくると色んなお悩みが出てくるもの。これ以上の視力低下を抑えたい人は、アイメディカルの視力回復法を試してみては。厚生労働省認可の医療機器 超音波治療器「ミオピア」を1日10分間片眼に当てるだけ。通わず自宅で使えるので、忙しい人でも安心だ。回復の見込みや期間は個人差があるので、気になった方は、体験会に参加して回復の見込みがあるかどうかを確かめてみよう。

当てはまる方は、ご相談を!
・目薬でこれ以上視力があがらない
・メガネ・コンタクトはまだ早い
・たまにメガネを使うが外したい
・目の疲れ

厚労省認可の医療機器50年を迎えました!

生活習慣のアドバイス等、視力回復後もアフターフォローしてくれるので安心。

アイメディカル新大阪
大阪市淀川区東三国5-12-10 エンシンビル2F
営/平日11時〜19時、日祝11時〜17時
月曜定休
東三国駅2番出口徒歩5分
0120-497-613
アイメディカル新大阪 で検索

参加無料!視力回復体験会
2/6 (水) イオンスタイル新茨木 2F
2/10(日) 茨木市立男女共生センター ローズWAM

予約優先 約50分 各日10時〜18時(入場は17時まで)
ご都合が悪い方は、新大阪店舗へ
※効果の出なかった方にはおすすめいたしません

第8回

子育てをがんばるママのためのHappyイベント

2.21 thu

Mam Festa（マムフェスタ）

入場無料 ※雨天決行

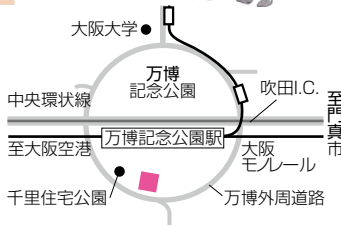
in ホテル阪急エキスポパーク　2/21(木)10:00～15:30

子育てや美容、食など、ママたちが日ごろ気になっていることを体験できるセミナーやワークショップが勢揃い！
毎日、育児や家事に追われ、自分の時間がなかなか持てないママも大丈夫！お子様連れで楽しめるイベントです。

ホテル阪急エキスポパーク 本館B1・本館2F（吹田市千里万博公園1-5）
主催：City Life　お問い合わせ：TEL.06-6338-0640（平日10時～17時 マムフェスタ担当）

大阪モノレール「万博記念公園」駅下車すぐ
駐車料金：割引サービスあり。駐車券を会場までご持参ください。

大阪大学　万博記念公園　中央環状線　吹田I.C.　至門真市　至大阪空港　万博記念公園駅　大阪モノレール　千里住宅公園　万博外周道路

なるべく公共交通機関でお越しください。

pick up 1 情報感度の高い子育てママにぴったりのセミナーやブースがもりだくさん！

子育て中のママが知っておくと役立つ教育や保険などのセミナーに体験・相談ブース、お子様も楽しめる手作りワークショップなどが勢揃い。詳細は下段や左ページを確認しよう。

pick up 2 来場者プレゼントも多数！

カルビーの新商品「えだまりこ＆とうもりこ」をセットでプレゼント

入場時に受付ブースで手に入れよう。

賞品がもれなく当たる！スタンプラリーに参加しよう

セミナーや体験・相談ブース、ワークショップに3つ以上参加すると、スタンプラリーに参加できる！

賞品例
- 商品券1万円分
- 阪急阪神第一ホテルグループ共通ご利用券
- チーズケーキなどのスイーツ
- スイーツパラダイス ファクトリーペアお食事券
- 知育グッズ

ほか多数ご用意しています。
※受付でスタンプラリー用紙をもらい、参加方法などを確認してください
※賞品は抽選となります

来場者全員にプレゼント！

「お弁当袋になっちゃう!!ランチクロス」を大人ひとりにつき1枚プレゼント。

参加無料 セミナー・体験会 本館2F

※参加は事前申し込みの方が優先です。定員になり次第、受付終了となります。 マムフェスタ で検索 応募フォーム▶
※複数受講OKです。※一部材料費が必要です。

ROOM 月光1 10:30～11:30

初めて英語にふれてみよう！親子体験レッスン

Mr.EIGO ENGLISH LAB.

「英語のスクールって何をするの？」「うちの子はついていける？」そんな保護者の方へ！普段のレッスンで行う、英語でクラフト作りにチャレンジしましょう。ママも知らない新しいお子さんの一面に出会えるはず。

講師
ギャビン先生
英会話教室やインターナショナルスクールなど、大阪在籍10年以上英語教育に携わっている。2児のパパで好物はお好み焼き。

ROOM 月光2 10:30～11:30

文武両道子育てのすすめ！～将来役立つ"根っこ"の作り方～

日本ベビーコーチング協会

0歳から幼稚園入園前に向けてご家庭でできる心・身体・脳の鍛え方を学んでみませんか。お子様の自己肯定感はこの時期の親子の関わりがとても重要です。将来、どんなことにチャレンジするとしても役立つこの時期にできる"根っこ作り"について日本ベビーコーチング協会浦部が赤ちゃんやママの身体作りのプロ落田先生をゲストにお迎えしてヒントをお話します！※0～3歳のお子さまの保護者様対象

講師
浦部 順子さん
(株)UKK代表取締役/日本ベビーコーチング協会理事/輝和美こどもクラブ理事　コーチングや交流分析を専門に講演・コンサル・コーチ・カウンセリング等でも活躍中。ゲスト：落田順子さん　リトルプレア主宰／WARAリズム普及委員会　ベビー体感リズム講座やベビー知育講座も開催し活躍中。

ROOM いちょう 10:30～11:30

初心者も安心！賢いママのためのマネーセミナー

あさひ・フィナンシャル・コンサルティング

教育資金&じぶん年金の作り方をどこよりもわかりやすく公開。子どもと自分の将来の為にお金について改めて考えてみませんか。保険を使わず、手堅く有利な解決策を知る事ができます。

講師 同社代表
成田周平さん
金融業界29年。りそな銀行、外資系証券と保険会社でマネージャーを勤めた。豊富な知識と経験を活かしたセミナーと個別相談は、年間約950件と大好評。セミナーの満足度もほぼ100%。

ROOM 月光1 11:45～12:45

レッスン体験＆講座「幼児期が運動能力に重要なワケ」

忍者ナイン 茨木・豊中・箕面・池田ラボ

2歳から小学3年生の運動教室『忍者ナイン』。セミナー前半は先生と『忍者ナイン』レッスンを楽しもう！後半は保護者様向け講座。幼児期こそ将来の運動能力に重要な理由や、運動で身に付く非認知能力の必要性をお話しします。

講師
『忍者ナイン』チーフインストラクター
平塚 義孝さん
高等学校勤務後、体育教室・剣道教室で1000人以上の子ども達を指導。教育モットーは「信じること。みんなやればできる！」。子ども達のチャレンジを応援します。

ROOM 月光2 11:45～12:45

「待てない！聞けない！座れない！」～乳幼児期にできること～

ドリスポキッズ

今の子ども達の多くは、昔の子ども達と違い「スキル」や「知識」を受取れるカラダになっていません。「できない」→「やらない」になってしまっているため、いくら素晴らしい知識や教育に出会ってもちゃんと自分のものにできない子が多いんです。乳幼児期からの運動学習や運動刺激が子どもたちの人生にどう影響していくのか？そして改善するには何が必要なのかをお話しします。

講師
堀上 智生さん
ドリスポキッズ代表/子ども運動アドバイザー/日本コアコンディショニング協会認定講師　日本スポーツ協会公認でジュニアスポーツ指導員をつとめるなど実績豊富。

ROOM いちょう 11:45～12:45

子育てママの賢いハッピーマネー術～人生3大資金とは？～

ライフプラザパートナーズ

人生には、様々なお金が必要となりますが、人生の3大資金をご存知でしょうか？必ず必要になるお金のことを把握して、早めの準備をしましょう。一生にかかるお金の話を分かりやすくお伝えしますので、将来を見据えた家計シミュレーションにお役立てください！

講師
ファイナンシャルプランナー
豊福 勝彦さん
これまで約1,500世帯の相談を受け、資産形成・ライフプランのお手伝いをさせていただく。子育てマネーアドバイザー、住宅ローンアドバイザーなど様々な資格も持つベテランFP。

ROOM 月光1 13:00～14:00

親子で作ってみよう！アイシングクッキー体験

プロフーズ 大阪箕面店

アイシングクッキーの基本的な作り方やコツをお教えしながら、実際にアイシングでクッキーにデコレーションをしていただきます。ぜひ楽しいお時間をお過ごしください。大人の方だけの参加も歓迎です。1組5個のクッキーにアイシングしていただきます。
材料費：300円 先着30組 ※要事前予約

講師
岡本 英子さん
兵庫県の洋菓子店、阪急インターナショナル勤務後、単身フランスへ。パリの洋菓子店『シュクレ・カカオ』にて研鑽を積み、現在箕面船場にてお菓子教室『emma』主宰。

ROOM 月光2 13:00～14:00

意外と知らない教育費の貯め方、落とし穴

ほけんのぜんぶ

ただ単に児童手当を貯金していませんか？学資保険なんて必要ない！？セミナーでは、意外と知られていない教育費の貯め方、落とし穴を解説。「いつまでに、どうやって、いくら貯める」をきちんと知ることから始めましょう！

講師
荻野 樹さん
「かかわる全てのファミリーを幸せに」をモットーに、日々マネーセミナーや個別相談を実施。丁寧で親身な対応で、多くの方が信頼を寄せる。

ROOM いちょう 13:00～14:00

教育資金を貯める前にやるべきこと 生命保険の見直し方法教えます！

ファイナンシャルプランナー

お子様が誕生するとまず考えるのが、教育資金という方が多いのではないでしょうか？でも、その前にやっておきたいのが、生命保険の見直し。ご主人様や奥様に、もしものことがあった場合をしっかり考えないといけません。そんな大切なお話をいたします。

講師
賀集一弥さん
2級FP技能士、(一社)終活カウンセラー協会理事、公的保険アドバイザー

ROOM 月光1 14:15～15:15

教育費のマル秘貯金方法

ファミリー専門ファイナンシャルプランナー

教育費を貯めるには学資保険？貯金？こんな悩みを持つ小学生未満のお子様がいるママは必見！ご家庭の無駄を無くして「無理なく無駄なく」教育費が貯まる方法をお伝えします！その饒舌な語り口調は「おもしろくてわかりやすい」と大好評！

講師
岡本 哲治さん
普段は社内ファイナンシャルプランナーの育成、指導を行いながら全国各地でマネーセミナーを100回以上開催しています。相続診断士・公的保険アドバイザー

ROOM 月光2 14:15～15:15

コレだけは押さえておきたい賢い保険のつくり方

ほけんのぜんぶ

パパの保険の内容しっかり把握していますか？今回のセミナーでは、「これだけ解れば保険の全容がつかめる！家族の保険の作り方」を分かりやすく解説。ついつい後回しになりがちな保険の事をせっかくの機会なので一緒に考えましょう。

講師
冨ケ原 篤さん
外資系生命保険会社にてキャリアを積み、家庭の保障、相続、贈与対策などを経験。9歳、5歳の男の子の父親として日々奮闘中。

ROOM いちょう 14:15～15:15

学資保険まるわかり講座

ソニー生命保険株式会社

子どもの未来のために必要なお金って？賢い貯蓄の方法って？学資保険って本当に必要なの？本当に値打ちを分かって貰えるママだけに、こっそりと分かりやす～くお教えします。

講師
ライフ プランナー
佐伯 忠史さん
NPO法人ファザーリング・ジャパン関西メンバー。育児助成金白書認定イクハクスクールティーチャー。自治体主催のパパスクールで講師も務める先輩パパとして活躍中！

小さなお子様と一緒に楽しめる！

世界一長い?らくがきキャンバス 本館B1F ホワイエ

大きなキャンバスに、思いっきりラクガキしよう！

※写真はイメージです。

赤ちゃん ハイハイレース 本館2F 星雲 11時～12時

参加条件 ハイハイができる1歳前後の赤ちゃん。事前予約制、先着35名。応募状況によっては当日参加もOK! 一等賞にはオリジナル王冠プレゼント!

応募締切 2/14(木)まで お申込みは下記応募フォームより

大募集! 寝相アート 展示は本館B1F ホワイエ

お子さんの寝相アートを大募集。応募写真は会場で展示されます。編集部が選ぶ優秀賞の方には、商品券をプレゼント。

プレゼント内容
- 最優秀賞(1名) 商品券2,000円分
- 優秀賞(4名) 商品券1,000円分

応募締切 2/14(木)までお申込みは右記応募フォームより

豪華!吉徳の七段ひな人形が登場 本館B1F オービットホール

江戸で最古の人形店、吉徳大光 大阪店から「七段十五人飾り」や、いろいろなイベントで大好評のダースベイダー武者人形が登場する。ひな人形との記念撮影も!

※人形は変更する場合あり。

はみがきキッズダンスステージ 本館B1F オービットホール内特設ステージ

はみがきうさぎと一緒にLet's dance! ショーを見た後にアンケートに答えて、素敵なプレゼントをGetしよう!

開催時間
10:30～、11:30～
12:30～
各回先着30組
参加無料

miniパンマルシェ 本館B1F オービットホール

「和三盆のプレミアム食パン」が人気のC's terrace(シーズテラス)や、無添加の食パン専門店「食パン工房春日」などが出店!お土産にしても喜ばれるはず。イートインスペースもあるので、ひと休憩にも是非ご利用ください。

C's terrace
食パン工房春日

ホテルグルメ 本館2F 星雲フードコート

和洋のお食事とドリンクメニューをご準備しています。

Workshop・Consultation

ワークショップ・体験に参加しよう

本館B1F オービットホール

英会話やベビーマッサージ、美容などを楽しく体験したり、保険の気になることを相談できたり、わくわくがいっぱい! 事前受付は不要です。当日受付のみ。

※体験やワークショップは待ち時間の発生が予想されます。お時間に余裕をもってお越しください。
※体験内容によって参加費・材料費が必要になります。
※イベントの内容は予告なく変更される場合がございます。※写真はいずれもイメージです。

▶レザークラフト体験

| ワークショップ | Mifuku Leather Works

穴の空いた革を縫うだけの簡単レザークラフトキット「差込タイプがま口」。革の色はレッド・キャメル・チョコ・ブラウン・グリーン・グレー・ブラックをご用意。

▶ハーバリウム手作り体験

| ワークショップ | *branchu*

着色していないドライフラワーをメインに使用し、自然の色を楽しめるハーバリウムを作りましょう。

▶オリジナルキーリール手作り体験

| ワークショップ | window peach

子どもから大人まで大人気のキーリール。自分だけのオリジナルキーリールを作ろう。

▶素敵な笑顔を絵にしよう

| 似顔絵 | Smile・Spot

色紙カラー描き 1人につき500円
※所要時間 15分～

▶布小物販売

| 物販 | Reco liberty art&museum

『毎日の子育てをHAPPYに!』をテーマに、イギリスのリバティプリントのラミネート生地で、ママが毎日使って、便利なもの、楽しくなるような「ポーチ」や「バッグ」「カードケース」等を作っています。

▶セレクト品販売

| 物販 | unplus -アンプリュ-

unplus-アンプリュ-は国内外からセレクトした子ども服にスマイルスリッポン・ヘアアクセサリーなどハンドメイド服飾雑貨を販売します。

▶木工雑貨・インテリア販売

| 物販 | 木工雑貨tonton

自然な木目が大好きなので、木の風合いが生きるよう作品を作っています。アンティーク加工や木のパッチワークなどでより温もりを出すデザインを得意とし、主婦目線で生活に役立つ雑貨作りをしています。

▶木や布の知育おもちゃ販売

| 知育 | UKK スマイルキッズ

幼児教室の講師たちが"どれも必ず"理由"がある"をコンセプトに選んだおもちゃが勢揃い。当日は、知育玩具アドバイザーがご相談を承ります。ちょっとしたプレゼントに最適なおもちゃ雑貨もご用意いたしております。

▶プロフーズ人気商品の試食

| 試食 | プロフーズ 大阪箕面店

プロフーズで人気の「もちもちドーナッツキット」の試食を行います。他にもお子様と楽しく作れるお菓子作りキットも多数ご用意しています。また当日ブースでLINE@登録いただくと北海道パンケーキミックス粉をプレゼント(先着200名様)

▶ハンドエステ体験

| 化粧品 | ナリス化粧品

アドバイザーによる『角質ケア+イオン導入+温冷刺激+LED光エステ』のハンドエステを10分間で体験できるブースです。

▶ワンコインで変身メイク

| 美容 | メナードフェイシャルサロンELLE(エル)

ベース作りから始まって眉スタイリング・フルメイクとプロのメイク技で素敵に変身しませんか?貴方のお肌の状態が分かる無料スキンケアチェックも。プチエステは1,500円。

▶叱らない、適期教育体験

| 子育て | 親子教室ベビーパーク

0～3歳期に必要な大脳生理学と発達心理学に基づいた遊びとは?ベビーパークは子どももママも成長できる親子教室。無料体験レッスン申込でもれなく教材が当たるガラガラ抽選会を実施します!

▶「ディズニーの英語システム」抽選会

| 英語教材 | ワールド・ファミリー

ディズニーグッズがもれなくあたる抽選会を実施!ご希望の方には「ディズニーの英語システム」の楽しい無料サンプルもプレゼントいたします。

▶ホームステイ感覚で英語を身につけよう

| 英語教室 | Mr.EIGO ENGLISH LAB.

日常的に英語を話すことで自然と身に付ける"えいご育"。「英語は何歳から始めればいい?」などママの疑問を解決!英国人の家へ遊びに来るみたいに、気軽にお越しください。

▶ネイティブの先生と英語で遊ぼう

| 英語教室 | 3C ENGLISH

ケンブリッジ大学認定有資格者でイギリス人国立大学の講師による英語教室。英語が初めてのお子様に大人気の"英語で図工"というイベントを季節ごとに開催。今回はその作品を使って先生とミニゲーム!先生のオリジナル教材でどの年齢のお子様も確実にレベルアップ。

▶お子様の発達についての相談会

| 子育て相談 | アートチャイルドケアSEDスクール

周りと比べて言葉がゆっくり、集団生活の中で落ち着きがない等、お子さまの行動で気になる事はありませんか?専門支援に携わるスクール職員にご相談してみませんか。手作りおもちゃで遊べるキッズスペース有。ぜひお立ち寄り下さい!

▶運動って楽しい!2歳からの運動体験

| 運動教室 | 忍者ナイン 茨木・豊中・箕面・池田ラボ

2歳から小学3年生までの子どもたち向けに、「走・跳・投・打・蹴・組・捕・リズム・バランス」の9つの運動動作を指導する『忍者ナイン』(北摂に7教室)。初めて手にするような道具を使って、忍者風のジャージを着たインストラクター と、楽しい運動レッスンをプチ体験しよう!

▶知る人ぞ知る北摂ママさん御用達店

| 卸売&サプライストア | ジェット

子育て世代のお母さま方を価格でバックアップ!良いもの・本物をテーマに揃えられた子どもにやさしい商品をほんの一部ご紹介します!ぜひ、お子様たちに体験してもらってください!

▶安心・安全な地元野菜の試食販売

| 地産地消 | JA大阪北部 農産物直売所

地元生産者が丹精込めて育てた新鮮で安全・安心なお野菜と、皆様をつなぐ農産物直売所が出張試食販売を行います。更にLINE登録でハズレ無しのガラガラ抽選会にチャレンジ!お気軽にお越しください!

▶キッズ英語相談会

| 英会話 | ECC外語学院

2020年より学校での英語授業内容が変更されます。これからのお子様たちに真の英語力を身につけてもらうために必要なカリキュラムとは?各ECCで行うイベントも優先的にご案内します。

▶「こはい」で人気のコープ商品試食

| 食材宅配 | コープこうべ

重い荷物を抱えて、お子様を連れてのお買物って結構大変…。コープの「こはい」で、そんな子育てママのお悩みを解決!当日は、人気のコープ商品のご試食のほか、宅配加入の方には素敵なプレゼントもご用意しています。

▶おやつも安心して食べられます

| 食材宅配 | 生活協同組合コープ自然派おおさか

お子さまにも安心!有機のりんご・にんじん、レモンのみで作られたジュースの試飲、発がん性のある化学調味料を使わないポテトチップスの試食を実施しています。

▶よどがわ生協人気商品を試食

| 食材宅配 | 大阪よどがわ市民生活協同組合

よどがわ生協では子育てで忙しいご家庭や、地域の学童や保育施設にも、おやつや食材をお届けしています。イベントでは、人気商品の試飲試食を実施。当日生協のご加入で、「マムフェスタ限定 コープ商品詰め合わせセット」をプレゼントいたします。

▶なりきりキッズ歯医者さん撮影会

| 歯科 | 医療法人スマイルプラン(歯科)

キッズ用白衣を着てのなりきりフォト撮影&カレンダープレゼントを行います(参加無料)。また、アンケートコーナーも実施します!

▶踏み間違い時サポートブレーキ体験イベント

| 車 | ネッツトヨタニューリー北大阪

駐車スペースでは、頻繁にアクセルとブレーキを操作します。だからあわてて踏み間違えてしまう可能性も。トヨタの「サポカー」は、計8個のセンサーで前と後ろをしっかり検知。トヨタ最新の予防安全技術を、マムフェスタの会場で体験いただきます。

▶学資保険と、子育てライフプランのご相談

| 家計・貯蓄 | ソニー生命保険株式会社

子育てにこれからどれだけのお金がかかるかご存知ですか?理想のライフプラン作りのお手伝いをご案内。アンケートにお答えの方には、有名書家による手形アートをプレゼント!
SL17-1520-0156

▶無料血管年齢チェック&無料保険相談

| 保険 | オリックス生命

1分で計測できる!あなたの血管年齢を測ってみませんか?アンケートにお答えの方には、粗品プレゼントもございます!

▶無料保険相談&マネープランニング

| 保険 | ライフプラザパートナーズ

無料保険相談 or アンケート記入でホテル特製の焼菓子をプレゼント!
※写真はイメージです。

▶消費税UPの今こそ、保険の見直しで支出減

| 保険 | ほけんのぜんぶ

消費税増税も間近なこのタイミングで、節約・貯蓄のための情報収集してみませんか?簡単なお金・保険のアンケートでノベルティプレゼントも実施します。ぜひ、気軽にお立ち寄りください。

▶教育費の「マル秘」貯金方法!

| 保険 | ファミリー専門ファイナンシャルプランナー

教育費、生活費、住宅ローンの返済等々…日々のやりくりが大変なママに朗報!プロがしている「今の生活水準を変えずに」簡単に貯金ができる方法を大公開!

▶教育と老後資金を賢く貯める情報

| 貯蓄 | あさひ・フィナンシャル・コンサルティング

マネー初心者向けに、富裕層がヒミツにしている「教育と老後資金を賢く貯める情報」をお話します。お気軽にお越しください。アンケートにお答えいただいた方には、3点文具セットをプレゼント。

自己流ダイエットの落とし穴に注意！

美のプロに頼って目指すはメリハリボディ

「年末年始で増え過ぎたにっくき脂肪を撃退したい！」と思っている人も多いのでは！？自己流では難しいダイエットも、美のプロに頼れば"キレイにシェイプアップ"も夢じゃない！心強い味方になってくれるサロンを紹介します。

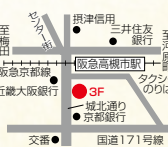
コンテスト準優勝、創業37年の信頼店で寝ているだけのお任せダイエット

発汗とゲルマニウムの働きで新陳代謝を上げて、血行促進・冷え性改善・体内に溜まった毒素を排出できる人気の「極温ゲルマデトックスダイエット」。40分間ファットレスマットに入りながら、首筋、ヘッド、デコルテ、背中、二の腕を入念にトリートメントをして脂肪と老廃物をじゃんじゃん流す！その後プロによるストレッチで骨盤を正しい位置に戻し、筋肉を調整をするので、肩こり・腰痛なども改善。「寝てただけなのに体が楽になってサイズダウンも!?」と喜ばれる。確かな技術とゲストに必要なメニューが揃うファニービーでダイエットを成功させよう。

特典
「シティライフを見た」で、読者限定価格
- 極温ゲルマ デトックスダイエット（90分）通常12,960円→2,980円
- 痩身モンスター（70分）通常35,000円→5,000円

（2月末まで・要予約・初回限定）

［高槻・吹田・茨木］
ダイエット専門サロン ファニービー
http://www.funny-bee.jp/
ゲストの喜びの声はHPに掲載！

■ 高槻店
072-672-5520
高槻市城北町2-2-1小路ビル3F
阪急高槻市駅から徒歩1分
※城北通り入ってすぐ3F
営／月曜～金曜11時～20時
土曜・祝日10時～18時
日曜定休　完全予約制

■ 吹田店
06-6386-0013

■ 茨木本店
072-645-1107
茨木市西中条町1-1
ハタセVIビル3F
JR茨木駅から徒歩1分
営／月曜～金曜11時～20時
土曜・祝日10時～18時
日曜定休　Pあり

自己流の落とし穴

炭水化物を抜いて体重は落ちたけど、やつれた印象になってしまい、すぐにリバウンドした

身体を痩せやすい状態にすることがダイエット成功の鍵です。体内に溜めこんだ老廃物を排泄し、肌荒れや疲労も改善しましょう。

スタッフ 内藤チーフ

プロのオールハンド技 1
老廃物を追い出すならゲルマ
身体を芯から温め大量発汗。その効果はなんとフルマラソン完走に匹敵する1800カロリー消費！頭、デコルテ、背中、二の腕を40分間デトックスマッサージで代謝UP！

新マシンが優秀 2
痩身モンスターに期待
骨周りの細かい脂肪から深部の分厚い脂肪まで広範囲に溶かすことが可能。吸引と同時にEMS（筋肉運動を促す）でアプローチできるすごいマシン！

結果を出す技がある 3
創業37年の実績で成功に導く
痩身モンスター施術2ヵ月半で-13.5kgに成功したゲストのN.Rさん。施術前はHPでチェックして。

1回1Kg減で、脂肪をごっそり完全燃焼 ギュッと絞って「お正月太りをなかった事に」

「太った原因を取り除けば痩せられる」。自己流の運動や食事、自律神経の乱れなど原因は様々。痩せるメカニズムの理論に基づいた最新の手技は、全身の溜まった脂肪を絞り込む独自の施術。天然ハーブ100%使用。硬くなった筋肉を緩めて、圧迫された内臓を柔らかくし、委縮した硬結（こうけつ）を解して血流から改善することで、体質改善とリバウンドしない体へ導く。さらに、4機能を一気に駆使するマシンやくびれ効果大のスリムバンテージ、美肌効果の岩盤浴でサイズダウンを実感！20~60代が通う完全個室の大人サロンで贅肉をそぎ落とそう！

脂肪絞り込み技 1
ポッコリお腹撃退
硬くなった贅肉を柔らかくして内臓の圧迫を取り除けば、腸の動きが整い便秘改善！肝臓や血管の圧迫改善で、老廃物の出やすい健康的なメリハリボディに。

自己流の落とし穴

中途半端な運動で固太り！セルライトがカチカチに。

予防医学に基づく「最新の手技」で、代謝・免疫力・体温を上げて硬化したセルライトを徹底ケアします。

店長さん

美脚実感技 2
むくみスッキリ
太ももから足裏まで揉み解す。膝裏や足裏の腎臓や膀胱のツボを刺激して、むくみや老廃物を一気に流し出す！

ウルトラ痩身技 3
4機能集中ケア
脂肪細胞の融解・乳化「キャビ」、セルライト改善「ラジオ波」、中性脂肪の溶解「LD」、引締め「LED」を一気に。

MENU
- アヴィヤンガ（全身）120分……体験7,000円
- マシン+アヴィヤンガ150分……体験9,000円
- アヴィヤンガ+フェイス120分…体験12,000円

※初回はカウンセリング60分有。時間に余裕を持ってお越し下さい。
（初来店の方限定。2月末まで）※全て税別

特典
お年玉キャンペーン
①体験2回コース
アヴィヤンガ（全身）……24,000円
②通常コースを40%OFF！
（2月末まで）※全て税別

背中のコリを緩めると筋肉が柔らかくなり、体質改善効果バツグン！後ろ姿も美しく!!

［茨木］
アーユルヴェーダ痩身サロン SAMSARA〈サムサラ〉
茨木市宮元町1-1 ハイムフロイデ2F
（1Fセブンイレブン）
営／10時～21時（受付18時半）
休／日・祝
完全予約制 女性専用
072-631-3630 阪急茨木市駅徒歩2分
（HP予約可）http://www.ayurveda-samsara.com/

ここが推しPoint

最新エンダモロジー：フランスLPG社が開発する【アライアンス】全店導入！もむ・ほぐすをゲストの脂肪の状態に合わせ徹底的に刺激。肌細胞も活性化し美肌効果も！

悩みに合わせた4大痩身機器を使用し、落ちない皮下脂肪を撃退！マッサージとの相乗効果で憧れのくびれをget!

毛穴の奥の黒ずみも徹底除去。天然クレイパックで潤いをチャージしながら毛穴を引締め透明感ある艶肌に。

創業41年 25万人が絶賛の プロのケアが2,160円 若返り美肌を即実感

寒さや乾燥など肌トラブルが出やすいこの時期。結果重視と高い技術力で定評の創業41年、老舗サロン「エスコス」にお任せを。乾燥肌・しみ・しわ・たるみのすべての悩みを徹底改善！基本の洗顔および3種のディープクレンジングで毛穴奥の古い角質を除去。プロの極上手技で頬も引き締まり、仕上がりはハリのある潤い美肌に。

特 典 「シティライフを見た」で

- 新メニュー!お悩み別フェイシャルケア 45分2,160円／体験3回5,832円
- たっぷりリンパマッサージ付お悩み別フェイシャルケアPLUS 80分3,780円／体験3回9,720円
- 最新機器導入!エンダモロジーボディ【アライアンス】 30分5,400円／体験3回9,720円
- 上半身or下半身集中ダイエット ………………………… 90分4,104円

※新規様及び、半年経過している方
※特典の併用不可（2019年2月28日まで）

素肌のクリニック ESCOS 〈エスコス〉

10時半～21時（店舗・曜日により異なる）
完全予約制　http://www.escos.co.jp　定休日:火曜

高槻店 ☎072-685-1500
JR高槻駅南出口
徒歩2分 寺本ビル3F

心斎橋店 ☎06-6243-1500
御堂筋線心斎橋駅⑥番出口
徒歩1分ラ・シーンビル4F

梅田本店
☎06-6316-1500
HEPナビオ前のビル
大阪市北区小松原町3-3
OSビル14F
他、なんば店・江坂店・豊中店・西宮北口店・塚口店・奈良橿原店・学園前店

何歳になっても女性は 輝いていたいもの。
美 チカラをアップさせてくれる頼れるビューティーサロンを紹介します。

当日OK、安くて簡単、痛くない。 セルフホワイトニングで白い歯に

自然な白さを実感できて口臭、歯周病予防にも効果が期待できる話題のホワイトニング。身体に優しい安全な溶液とLEDライトを使い、負担をかけずに歯を白くする施術。幅広い年代が利用できて平均3、4回で効果を実感する人が多いそう。今なら回数チケットの購入がお得！

ホワイトニングキッサ &ビューティー

茨木市宇野辺2-13-5 フレッツ1F
営／10時～19時　不定休
駐車場 50台完備(駐車場料金無料)
当日来店OK、キッズスペース有
☎072-646-5803
ホワイトニングキッサ 茨木 で検索

24時間WEB予約▼

特 典 「シティライフを見た」で

- ホワイトニング1回…………… 4,980円 →初回1,980円
- 回数チケット3回……通常13,800円
- 回数チケット6回……通常26,400円

さらに2回目以降、各種回数券購入で
通常価格から30%OFF
（新規の方、2月末まで）

ここが推しPoint

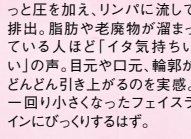
田中宥久子先生から受け継ぐ数種類のハンドマッサージを施し、静脈やリンパへ老廃物を流し込む独自のケア。その手技は、“ぐぐっ”“ぎゅっー”“じわっー”と「イタ気持ちいい～」圧を加えるもので、やみつきに。肌のハリ感や弾力が高まり、即効性もバツグン。物足りないなんて言わせないスキルをぜひ体験して!

造顔マッサージ®（30分） シティライフ限定価格3,240円（2月末まで）

フェイスラインがスッキリ、目元はパッチリ、目鼻立ちがクッキリと肌質改善&小顔に導く大満足の30分。ストレスや肩・首のコリ、目やあごの疲れも同時に和らぐのが魅力!

❶ 施術前、クレンジングでしっかり汚れを落として清潔にして肌の調子を整える。

❷ ほうれい線の原因という溜まった脂肪や老廃物に働きかける。座って行うことで血流やリンパの流れが3倍もアップ!

❸ 潰した脂肪や老廃物をギュ～っと圧を加え、リンパに流して排出。脂肪や老廃物が溜まっている人ほど「イタ気持ちいい」の声。目元や口元、輪郭がどんどん引き上がるのを実感。一回り小さくなったフェイスラインにびっくりするはず。

❹ 皮膚表面だけでなく筋肉まで丹念に刺激して、肌の内側から活性化を促す。透明感とハリが生まれ、肌質が変わっていくのを体感。

❺ オリジナルの化粧品で、十分に保湿。プリプリ肌の小顔美人の完成!

お手入れがスピーディなところも高い支持を得ている理由。高水準の技術力で若々しく!大好評につき、1ヶ月前の予約がオススメ。

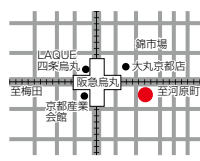
田中宥久子考案『造顔マッサージ®』正規継承サロン 30分で輝く小顔へ、たるみ・ほうれい線・しわもサラバ

この季節は、寒さによる血行不良がたるみやむくみを加速させがち。乾燥のせいで目立つしわも「造顔マッサージ®」で、ひとまとめに改善しては？このお手入れは世界的に著名な田中宥久子先生が開発し、グランモアはその正規継承サロン。たった30分でたるみ・むくみ・しわ・ほうれい線などの老け要因がスッキリ、小顔&若返りも叶えてくれると、メディアでも圧倒的な人気！お手入れのカギは、老廃物が溜まりやすい目の周りや小鼻の横、頬骨付近を中心に皮膚表面だけでなく筋肉にまで働きかけ、血流やリンパを促す独自の手技。顔の筋肉は、ストレスや首・肩のコリ、噛みグセなどで硬くなり、血流やリンパが滞ってたるみ・むくみの原因に。冷えで血行が悪くなると、さらなるダメージ。そこで、オールハンドで「イタ気持ちいい～」圧を加え、顔に溜った老廃物や脂肪を押し流し。座ってお手入れをするため、血流が3倍アップして、フェイスラインの引きしめ効果も高まるとか。春に向けて、輝く小顔美人を目指してみよう。

Gran More 〈グランモア〉

営／11時～20時　http://www.granmore.co.jp　グランモア で検索

梅田店
0120-068-345
大阪市北区茶屋町1-27
ABC-MART梅田ビル7F
JR「大阪」駅より徒歩6分、
阪急「梅田」駅より徒歩1分

エッセンスプラス京都店
0120-936-371
京都市下京区四条通堺町
西入立売中之町92
Aoki Bldg 6F
阪急京都線「烏丸」駅、
地下鉄烏丸線「四条」駅の
15番出口から徒歩5分

田中宥久子 考案
『造顔マッサージ®』の
結果はこちらを
チェック!

特 典 「シティライフを見た」で
造顔マッサージ®体験　初回限定 30分コース
… 5,400円→3,240円（シティライフ限定価格）
※上記のコース体験で「ホームケア商品 くすみ改善ハリツヤUPマスク」をプレゼント!
※造顔マッサージ®とはオールハンドで行う「小顔トリートメント」のことです。（商標登録取得済）
※カード支払可
（要予約・新規の方のみ・2月末まで）

From CityLife

ビューティモデル募集

随時募集中

フェイシャルやボディのエステ、ヘアサロン特集のカットモデル、スポーツジムなどで体験をしてくれる読者モデルを募集しています。ぜひご応募ください。

下記URLかQRコードよりエントリーください。
※ご依頼の際は編集部より改めて連絡いたします。
https://goo.gl/WE7u31

※イメージです

このメニューで対策

新メニュー「サプリカラー、サプリパーマ」でダメージレス

髪をダメージから守りながら栄養を与える事ができるので、傷んだ部分に最適。白髪染めにも対応できて、しっかりとしたコシと重みが出る優れものです!

スタイリスト　内藤店長

高技術と几帳面さで創る360度美しいショートヘア

スタイリストの技術が試されるショートカットが得意な同店。『なんとなくボリュームが出にくくなった』と感じる人や納得のショートヘアにしたい人にぜひおすすめ!毛流れやクセを見ながら細部1mm単位までハサミの入れ方にこだわり徹底ぶり。カットラインが綺麗に繋がるのでメリハリが出て後ろ姿、横からも自信が持てるスタイルになる。

阪急茨木市駅南出口から徒歩2分。落ち着く空間で大人の女性にぴったり。リラックスできるヘッドスパも人気。

Toy(s) Factory

〈トイズファクトリー〉
茨木市舟木町3-28 フェリーズ1F
営／火～土 10時～19時
（C･P最終受付 18時）
日･祝 9時半～18時半
（C･P最終受付 17時半）
月曜定休
072-638-5727

特　典　「シティライフを見た」と新規予約で
- カット……………………… 4,860円→3,410円
- カット＋サプリカラー………11,340円→7,950円
- カット＋サプリパーマ………11,340円→7,950円
- カット＋お悩み別ヘッドスパ（個室）30分 ……………………… 8,100円→5,680円

さらに2回目来店時は定価より10%OFF
（2月末まで）

40代からの大人スタイルはお任せ

髪を傷ませない特殊なカット技法で、もちが良く美しい髪をキープできるSUCRE。ボリュームがないという悩みもお任せ。オーナーによる絶妙なグラデーションカットでふんわり立体的な美しい形に仕上がるのが特徴。全体を細かく調整するので収まりが良く、自宅でのスタイリングもしやすいと定評。

「このスタイルにしてください」と遠方から来店する人も多い。

SUCRE 〈シュクレ〉

摂津市千里丘2-10-3　1F
営/平日10時～20時（19時以降は完全予約制）
日祝10時～19時（18時以降は完全予約制）
毎週月曜、第3火曜定休
（予約優先）
06-6339-6623
https://sucre-hair.amebaownd.com/

Menu
- カット…………………………3,700円

特　典
「シティライフを見た」と予約で
- カット+カラー…………8,200円→7,000円
- カット+パーマ…………8,200円→7,000円

その他単品全メニュー10%OFF
さらに トリートメントサービス
※長さの変動なし（新規の方、2月末まで）

このメニューで対策

グランドーマG-UPストレートで極ツヤ、サラサラヘア

「こんなストレートあったんだ！もっと早く知りたかった！」とおっしゃっていただき、リピートも多いメニューです。きっと仕上がりに満足していただけます。

スタイリスト　下原さん

大人女性に嬉しいヘアメニューと和装スタイルが得意なサロン

「今までの髪型が似合わなくなってきた」「パサパサして汚く見える」という悩みが増える40代以降。そんな時は驚きのしっとり感を保てるG-UPストレートを試して！ボリュームアップと自然なストレートでしっとり艶髪になる。悩みを解決してワンランク上の上質女性を目指そう。

Hair&Make up Paphio

〈パフィオ〉
茨木市本町6-13 マプログレイスII 1 F
営／9時半～17時
（早朝、時間外も対応可能
気軽に問合せを）
水曜、第2・4木曜定休
072-625-0158

Menu
- カット……………………………4,000円～
- ヘアドネーションのヘアカット………… 5,400円
（ 32センチ以上の髪の毛の寄付）
- 和装ヘア………………………………5,500円
- 留袖・訪問着着付け………………12,000円

特　典
「シティライフを見た」と新規予約で
- G−UPストレート純‥30,000円→15,000円
- G−UPストレート環‥30,000円→16,000円
- 和装&着付け早期割引あり（2月末まで）

このメニューで対策

香りが選べるスイーツスパで頭皮は健やかに、髪はしっとり

クリームズクリームのヘッドスパはダメージケアや頭皮と地肌の乾燥対策にお勧めです。スイーツの香りに包まれながらのマッサージで至福のひとときを味わってください。

スタイリスト　松田さん

カットで「悩み改善+小顔効果」似合うスタイルがきっと見つかる

小顔に見えるヘアスタイルが好評の g hair。顔の形や輪郭を見極めて、その人に一番似合う長さを提案。髪がハネやすい人はクセを活かしたり、内巻きになるようカットするなど、似合わせを叶えながら悩みを解決してくれる。日ごろのケア方法も教えてくれるので気軽に相談して。

g hair 摂津富田店

〈グラムヘア〉
高槻市大畑町3-5
営／平日9時半～19時
土日9時～18時
月・第2、3火曜定休
予約優先
072-693-7717

空メール送信で予約▼

Menu
- カット…………………………3,780円
- カラー…………………………4,320円～
- カット+パーマ…………………8,640円～
- ヘッドスパ（シャンプー別） …………1,080円～

※メニューによってロング料金あり

特　典　「シティライフを見た」と新規予約で
全てのメニュー30%OFF
※オプションメニュー除く（2月末まで）

茨木税務署・三島府税事務所・茨木市・高槻市・島本町

確定申告の相談・受付

3月15日（金）までに申告・納税！

【 確定申告書作成会場のご案内 】

申告書作成会場	開催期間	相談受付時間
茨木市役所 南館10階大会議室	2月6日（水）～14日（木）	9:30～15:00 （最終日）9:30～14:00
高槻現代劇場 文化ホール	2月4日（月）～15日（金）	9:30～15:00 （最終日）9:30～14:00
島本町ふれあいセンター ケリヤホール	2月22日（金）～27日（水）	9:30～15:00 （最終日）9:30～14:00
茨木税務署	2月18日（月）～3月15日（金）	9:00～16:00

※混雑の状況により受付を早めに締め切る場合があります（初日は特に混雑します）※前年分の申告書の控え等を持参してください。
※茨木税務署以外の会場では、土地･建物･株式の譲渡取得、山林所得･贈与税及び相続税の相談は、行っていません。
※土日祝は開設していません。（茨木税務署は2/24（日）3/3（日）のみ開設しています。）

確定申告はe-Taxがとっても便利

平成31年1月から、「ID･パスワード方式」が導入され、e-Taxの手続きがより便利になります。まずは、免許証等本人確認書類をお持ちの上税務署までお越しいただき、IDとパスワードを取得（約5分程度）してください。

メリット
- 土日･祝日、24時間作成･提出（送信）が可能
- マイナンバーカード･ICカードリーダライタが不要
- スマートフォンやタブレット端末でも作成･提出（送信）が可能
- 源泉徴収票などの添付書類は、原則提出不要（5年間保管する必要があります）

詳しくは、電話相談センター（072-623-1131）へお問い合わせください。
※マイナンバーカードが普及するまでの暫定的な措置です。

[災害により被災された方へ]

平成30年分の確定申告の相談について、災害により被災された方の相談会場を別途開設します

茨木市福祉文化会館（303）
2月6日（水）～14日（木） 9:30～15:00［先着130名］
※最終日のみ 9:30～14:00［先着110名］

高槻現代劇場 市民会館（207）
2月4日（月）～7日（木）･2月12日（火）～14日（木）
9:30～15:00［先着160名］

高槻現代劇場 市民会館（206）
2月8日（金） 9:30～15:00［先着160名］
2月15日（金） 9:30～14:00［先着130名］

島本町ふれあいセンター（3階 視聴覚室）
2月22日（金）～27日（水） 9:30～15:00［先着30名］
※最終日のみ 9:30～14:00［先着25名］

※土地･建物･株式の譲渡取得、山林所得･贈与税及び相続税の相談は行っていません。詳しくは電話相談センター（072-623-1131）へお問い合わせください。※土日祝は開設していません。

求人特集特別編

中身を見てみるとよくわかる お仕事体験会&見学会へ行こう!

「興味はあるけど、職場のことをもっと知ってから働きたい」という方のために、
体験会&見学会のある企業を紹介します。実際に雰囲気を感じて、
理想の職場に就職しましょう。

生活支援員
理学療法士
作業療法士

「明るく雰囲気がいい」在職スタッフが太鼓判をおす働きやすさ

茨木療護園は自然豊かな場所にある指定障がい者支援施設。20代から80代の身体障がいを持つ利用者100名が入所しており、一人ひとりの身体の状態を見ながら、生活習慣に応じた生活ができるように支援している。館内を案内してもらうと利用者の笑顔と職員の人柄の良さがとても印象的だ。勤務歴の長さでは、30年以上になる人もいて、働きやすいことがよくわかる。日中活動や行事も多く、利用者だけでなくスタッフも楽しく過ごす様子を実際に見学してみよう。

働きやすさはお墨付き \ 在職スタッフにインタビュー /

生活支援員
谷川 美香さん
- 勤務歴:4年
- 前職:事務職

利用者さんが皆さん明るく、私のほうが励まされることもあります。会話が思うようにできない方もいますが、気持ちが通じ合えた時は本当に嬉しいです。介護の仕事は大変な事もあるけど、自然に慣れるようにゆっくり教えてくれる環境なので大丈夫ですよ。

生活支援員
蛭子 龍次さん
- 勤務歴:5年
- 前職:接客業

無資格で未経験だったので不安はありましたが、初めて見学したときに利用者の皆さんが挨拶をしてくれた雰囲気の良さを今でも覚えています。前職の経験で人と会話をすることが自分の強みでもあり、今後は利用者さんの希望を叶えてあげられることを実現出来るようにしていきたいです。

求人概要

【給 与】生活支援員(常勤、非常勤)(介護福祉士 217,940円~、無資格 211,940円~)
理学療法士、作業療法士(要資格、常勤) 220,220円~
【待 遇】マイカー通勤OK、送迎可/各種手当、各種保険あり
【休 み】月8日+夏季・冬季各4日・有給有、リフレッシュ休暇(2年目から。3日連続、最長6連休)
お誕生日休暇1日(2年目から)

見学会

参加無料 駐車場有 送迎有

雰囲気の良さを覗いてみよう

- 開催日:2/6(水)、2/20(水)、2/23(土)
- 時間:各日14時~15時

《見学会内容》
館内施設とボッチャ、ミュージック、フェイシャルエステなどの日中活動を見学。

《送 迎》
モノレール「彩都西」駅、阪急バス「団地入口」まで送迎可

《予約方法》
「見学会申込希望」とお電話を。
072-649-3284(担当:水村)

※上記以外の日時でも個別で見学可能。
事前に電話予約ください。

社会福祉法人 友愛会
障がい者支援施設
茨木療護園
茨木市大字安元27番地
072-649-3284

ビューティーディレクター

働きながらキレイを手に入れる

家庭との両立や、スキルアップで将来の幅を広げるなど、自分で働き方を選んでデザインできるPOLA。何歳になってもイキイキと輝いているスタッフが揃う茨木店の雰囲気をぜひ体験して。

体験会 魅力を引き出すメーク体験
- 開催日:2/13(水)、2/20(水)、2/26(火)

触れて見て納得!「女性は何歳でもキレイになれる」と実感できるプロのメーク技を体験してみませんか?
電話予約時に希望の時間をお伝えください。
参加無料・要予約

POLA THE BEAUTY 茨木店
〈ポーラ ザ ビューティー〉
茨木市西駅前町11-7
コスモ茨木102
営/10時~20時
日祝定休
072-622-5750

パ ア キッチン・ホールスタッフ(未経験者歓迎)　JR茨木駅 徒歩5分

月に数回夕方勤務できる方募集

給 1,200円~ 時 17時~22時、1日4.5h~OK、月7~12回勤務 待 交通費規定支給、制服貸与、自転車通勤OK、有給休暇あり 資 年齢不問、主婦(夫)、学生さん大歓迎 休 土・日・祝相談OK(土・日・祝入れる方も大歓迎)、その他年末年始・GW・お盆などの大型連休も休みOK 応 まずはお気軽にTEL下さい。

エームサービスジャパン株式会社
茨木市岩倉町2-150 立命館大阪いばらきキャンパス内
072-657-7587/採用担当まで

LOHAS caféで一緒に働きませんか

昨年10年を迎えたロハスカフェ。健康に意識の高い皆様に栄養満点で身体にやさしい食事を提供しています。この度欠員のためホールと調理補助のスタッフを募集しております。お客様の笑顔と健康に貢献する仕事を一緒にしませんか?

週2~3日のシフト制

募集要項

職　種	ホール・キッチンスタッフ	待　遇	まかないあり・交通費支給・自転車通勤OK
勤務時間	8時半~16時の間で1日6時間、週2~3日のシフト制	応　募	下記電話番号にご連絡ください TEL 06-6338-0640
時　給	940円~	採用担当	シティライフ 木戸

LOHAS café〈ロハスカフェ〉 **06-6155-6830**
摂津市千里丘1-13-23 JR千里丘駅 徒歩5分
営/モーニング8時半~、ランチ11時半~、営業は16時まで　日祝定休

介護福祉士
看護補助

病院だからこそ叶う働きやすさがある 介護福祉士、看護補助の無料体験会へ

藍野病院では、医師や看護師の他に、患者さんの日々の生活をサポートする介護福祉士や看護補助のスタッフが総勢130名ほど働いている。介護福祉士でブランクのある人もキャリアを活かして楽しく働き、資格が無くても看護補助の実務経験を積んで、国家資格である介護福祉士になる人も。「ここは教育や研修制度が整っているので、夢を叶えていただけるはずです」と在職者が語る。まずは、体験セミナーに参加して、その業務にふれてみよう。

こんな職場

ドクターや看護師がすぐそばに居てくれるので、生活の支援に集中できる。また休みが多いのでリフレッシュしながら働ける事も魅力。

体験会

参加無料 昼食付 駐車場有

介護福祉士&看護補助さんの復職・就職体験セミナー

- 開催日:平成31年2月19日(火)
- 場所:藍野病院 本館5F 多目的室
- 参加資格:介護福祉士の有資格者および看護補助業務に興味のある方
- 定員:10名
- 持ち物:筆記用具、動きやすい服装、スニーカー

《体験内容》
【講　義】
職場選びのポイント「医療と介護の総合推進」
【演　習】
衛生的手洗い・シーツ交換・寝衣交換・車椅子移乗
【その他】
ランチミーティング・院内見学(希望者のみ)

《スケジュール》
9時30分~:受付
9時45分~:オリエンテーション
10時~:講義
10時30分~:演習
12時30分~:ランチミーティング
13時30分~:院内見学(希望者のみ)
13時45分:解散

要予約
セミナー受講中、病院の保育所の一時預かりも利用可。(ただし生後3ヵ月~満6歳児)
※保育は2/5(火)締切

医療法人 恒昭会　**藍野病院**
茨木市高田町11-18
セミナー参加希望の方は
072-627-9501まで
「セミナー受講希望」とご予約を。
(受付は平日9時~17時)
※セミナー締切は2/15(金)17時
https://www.koshokai.or.jp/aino/
JR「摂津富田」駅北口より無料送迎バスあり。車での来院も可。

不妊治療の基礎知識

西洋医学と漢方医学の融合は不妊治療に効果的

子宮筋腫核出術や体外受精などの西洋医学と、体の調子を整える漢方医学（東洋医学）。不妊症で悩まれている方にとっては、これらの融合が妊娠への道を切り拓く可能性を秘めています。産婦人科医であり、漢方の専門家でもある大阪医科大学健康科学クリニックの後山先生にお話を伺いました。

西洋医学でのアプローチ

不妊症の原因はいろいろありますが、まずはその原因を西洋医学的に調べることが重要です。女性ならば多数の子宮筋腫が出来ているとか、男性なら精子の数があまりにも少ないとか、原因がはっきりとわかっているもので治療可能なものは、早めに不妊専門のクリニックで治療をスタートすることをお勧めします。様々な要因により、自然妊娠が難しい場合でも、人工授精や体外受精といった方法があるので、ご夫婦の状態に合わせて治療を進めていきましょう。

漢方でのアプローチ

そういった西洋医学の治療とは別に、漢方医学では、体を整え、本来備わっている力を高めていきます。体質を改善し、気血水のバランスがよくなることで、妊娠しやすい体づくりが期待できます。

不妊症の原因として多い月経異常や無月経など、排卵の問題に対しても、漢方治療の興味深い実績があります。温経湯（うんけいとう）という漢方を第1度無月経の方に投与したところ、約65%の方が女性ホルモンであるエストラジオール等の分泌改善により、排卵達成につながりました（表1）。

また車前子、金銀花、南瓜子、紅花の4つの生薬で構成されるEH0202（インターパンチ）という漢方サプリを服用した場合、胚の分割が非服用より良好な状態になっていることがわかりました（図1）。

また精子の運動性（特に直進する力）を良くする牡蠣と高麗人参で構成されたOG Herbという漢方サプリは男性におすすめです。

どちらのメリットも最大限に活用する

体外受精を進める上でも卵子や精子の状態が良いほうが、受精後に良好分割胚になる可能性が高まります。鍼などもそうですが、漢方（東洋）医学で体の調子を整えながら、西洋医学的な不妊治療を進めるのがベストだと思います。

【表1】温経湯投与によるFSH・LH・エストラジオールの分泌改善および排卵達成（n=368）

		FSHの分泌改善		LHの分泌改善		エストラジオールの分泌改善		排卵達成	
第1度無月経		126例/189例	66.7%	104例/189例	55.0%	162例/189例	85.7%	123例/189例	65.1%
第2度無月経	体重減少なし	80例/91例	87.9%	64例/91例	70.3%	62例/91例	68.1%	36例/91例	39.6%
	体重減少あり	71例/88例	80.7%	63例/88例	71.6%	36例/88例	40.9%	27例/88例	30.7%
全体		277例/368例	75.3%	231例/368例	62.8%	260例/368例	70.7%	186例/368例	50.5%

Ushiroyama T. J Trad Med. 2007, 24, p.1-18をもとに改変引用

【図1】

生薬が4種類入ったEH0202（インターパンチ）という漢方サプリの非服用周期と服用周期を比べると、シャーレの中で精子と卵子を受精をさせて3日経った段階で、非服用の場合は細胞が二つにしか分割していないが、服用の場合は分割が進んで、細胞が作られていき、5日目には良好分割胚になる。ここまで来ると凍結保存胚にして、良いタイミングで母親の子宮の中に戻して妊娠をめざす。

EH0202非服用周期

EH0202服用周期

この方に伺いました

1979年　大阪医科大学卒業
1989年　米国オクラホマ州立大学Physical Science II 教官
1996年　大阪医科大学産婦人科 助教授
2006年　藍野学院短期大学 教授
2011年　大阪医科大学健康科学クリニック 所長
2018年　第47回日本女性心身医学会学術集会 会長
2018年　第69回日本東洋医学会学術総会 会頭

著書に『更年期ーからだと心の変化で悩む人に（NHK出版、2002）」、「漢方診療クリニカルクエスチョン50（診断と治療社、2015）」など多数。不妊症における漢方医学の専門家であり、「温経湯のメカニズム（月経周期異常の改善効果）」など研究執筆も多数。

大阪医科大学
健康科学クリニック
教授 **後山 尚久先生**

巻き爪、うおのめ、たこ、かかとのひび割れ、など足のトラブル

巻き爪の痛み改善、綺麗な足に

巻き爪や変形爪、ガサガサな足裏など、様々な爪や足のお悩みを改善するフットケア専門店がオープン。7,000人以上施術経験のあるJNA認定講師が丁寧に施術。1回でも痛みが軽減し、甘皮ケアや保湿もしてくれるので、見た目が綺麗になると評判。男性の来店も可能、気軽に相談を。

重度の症状やあらゆる巻き爪も施術経験豊富。軽度の巻き爪でも放っておくと炎症を起こすこともあるので早めのケアを。

Foot Care Salon O's

<フットケアサロン オズ>
高槻市紺屋町1-1
グリーンプラザ高槻1号館　4F
（美セレクト内）
営／木・土・日の11時～19時
（時間外応相談）
072-686-3300

特　典

「シティライフを見た」で（新規の方、2月末まで）※税別価格

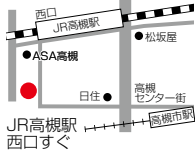
- 巻き爪ケア（1指）……7,000円→5,000円
- 巻き爪ケア（2指）……14,000円→10,000円
- 角質ケア（両足足裏全体）……3,000円→2,400円
- ジェルネイルワンカラー（フットのみ）……7,000円→6,500円

子どもの側わん（骨・関節の変形治療専門）

子どもの背骨が曲がる「側弯症」でお悩みの方へ 装具・手術なしでも改善できる

「装具や手術をしなくても側弯は改善されます。今まで他の治療法は科学的根拠がないとして医学会では認めてきませんでした。しかし、ドイツの理学療法士が適切な施術や運動で改善することを実証しました」と山田先生。機械でも故障の原因がわからなければ直せないのと同じように、子どもの側弯症も根本原因を取り除かずに、いくら早期発見して定期検査を続けても進行は止められないようだ。「適切な施術と日常生活で注意をすれば側弯は改善されます。将来あなたの大切なお子さんが悲しい思いをしないためにも今すぐきちんと対処しましょう」。詳細はホームページから確認を。

いこい治療院

高槻市上田辺町2-12
VIVID BLD Ⅱ（ヴィヴィッドビルドツー）
JR高槻駅西出口徒歩20秒
受／9時～19時　完全予約制
日曜午後、祝日休診
072-685-5414
http://takatsuki-ikoi-chiryouin.jimdo.com/

Menu

側わん専門治療
- 初めての方……6,000円
- 2回目以降の方……3,000円

重度な外反母趾から軽度な外反母趾・巻き爪・足の痛み・むくみ など

18周年記念特別価格実施中 「巻き爪」「外反母趾」は評判の“足指ソムリエ”が改善

「歩くのがツライほど痛い」「ヒールのある靴を履けない」、そんな足の痛みに頼れるのが、TVでも話題の「足指ソムリエ」、木方先生。その技術力は、外反母趾・巻き爪施術の講師として他院で指導するほどで、先生のもとには沖縄・広島・静岡、はるばる台湾から通う人もいるのだそう。外反母趾や巻き爪は、放置して深刻化させるケースや、ムリに爪を切るといった自己流ケアで悪化させることがほとんど。その結果、脚をかばって歩き、“不格好なO脚”や寝たきりなど、さらに重症化させることも。放置せず、まずは気軽に相談を!

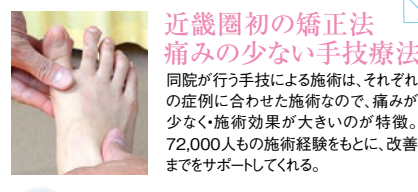
▲代表木方さんの施術手法は業界内でも有名で、他院院長にも教えている。

TV取材で外反母趾・巻き爪予備軍のお子さまに家でもできるゴルフボールエクササイズを指導している様子。

1度目の施術で痛みの解放を感じる人がほとんど

大阪初「インベントプラス療法」は認定講師のみが行える特許施術。その特徴は矯正力が高く、重度な巻き爪も改善でき、再発しにくいこと。他の施術方法ではダメだった人も来院しており、遠くは大分から通う人もいるほど。

改善エピソード

歩けないほどの痛みでしたが、一回目の施術で指の痛みがなくなり、歩いて帰ることができました。数回通い変形爪も正常形へ戻り、今ではオシャレな靴も履けて、自分の足が好きになりました。（40代女性）

近畿圏初の矯正法 痛みの少ない手技療法

同院が行う手技による施術は、それぞれの症例に合わせた施術なので、痛みが少なく・施術効果が大きいのが特徴。72,000人もの施術経験をもとに、改善までをサポートしてくれる。

改善エピソード

外反母趾を長年治療せずに我慢しているうちに腰や背中にも違和感がでるように。足を調整していくようになって足の痛みや肩腰の痛みまで改善されました。（30代女性）

大阪外反母趾センター 大阪巻き爪フットケア専門院 （ありがとう鍼灸整骨院内）

茨木市舟木町5-3　シャルマン・コートモーリ1F
営／11時～14時、17時～22時
（土曜　9時～12時、16時～19時）
日曜祝日 定休
072-638-5777

外反母趾専用HP

巻き爪専用HP

近隣無料駐車場あり

特　典

新規の方・初回限定「シティライフを見た」と予約で

①外反母趾矯正が18周年記念特別価格!
- 片足（30分）……8,600円→3,000円
- 両足（60分）……16,200円→4,500円

②巻き爪矯正が18周年記念特別価格!
- 1指……15,000円→4,500円
- 2指……26,000円→6,000円
- 初診料（①②）……1,100円→無料

詳しくはWEBでチェック!　※要予約（2月末まで）

健康な暮らしを送ろう

カラダの調子を整える

腰痛・ぎっくり腰・坐骨神経痛・関節の痛み・痔など

ぎっくり腰・腰痛の専門院 正しい治療で施術後に即実感

「ぎっくり腰や慢性腰痛なら紅葉堂」と評判の同院。自分で動けず運ばれてきた人でも歩いて帰れるまで回復するほど。それは痛みのある部位だけでなく、繋がった筋肉全体の組織を緩めて調整するから痛みやしびれが改善する仕組み。そして腰痛とひとくくりにしても、人によって痛みが出る部位や症状のあらわれ方は違うので、原因とアプローチポイントを見極める知識が必要。いろいろ試して改善しなかった人ほど「次の日の体の状態が今までと違う」と効果を実感して通い、何人もの友人に同院を勧めている女性もいる。椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、坐骨神経痛の施術経験も豊富で、優しく頼れる先生。

（上）アスリートのメンテナンスも行う頼れる南先生。
（左）清潔な店内は女性にも好評。

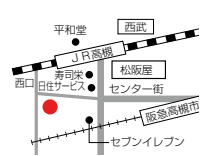
「2、3日安静に」とよく耳にしますが、安静にして痛みは治まっても筋肉は引きつったままなので別の部位にまた痛みが出ます。すぐに元の状態へ戻して改善しましょう。

南 院長

腰痛・痔専門施術

筋肉整体 紅葉堂

〈キンニクセイタイ モミジドウ〉
高槻市上田辺町7-17
東ア第2ビル1F
JR高槻駅地下西口すぐ
営／9時～20時
月曜定休　予約制
050-7131-3306

JR高槻駅西口出口すぐ

特　典

「シティライフを見た」で
- 初診料……3,000円→無料
- 施術（45分～90分）……一律6,000円

【得意とする症状】ぎっくり腰、関節痛、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、坐骨神経痛、痔など
※都度払い、症状による金額変動や回数チケット販売なし。
（2月末まで）

伝言板

「伝言板」は、個人・法人問わず、幅広く告知をしていただけるコーナーです。文字のみのご掲載で、手軽な掲載料に設定しています。ジャンルは他にも「家庭教師」「ペット」「ショップ情報」などさまざま。どんどんご活用ください。

教えます

▶琴・三弦教室　菊志乃　史
☎072・624・4060 JR茨木駅東200m

▶中国語・韓国語　会話
入門～上級 グループも個人も
阪急茨木市駅 ☎072・622・8322

▶尺八・琴・三弦教室・西田・菊冨沙
曜日・時間相談可☎072・696・6750

▶山村きもの着付教室 茶道教室
ブログ“綸子の会”ご覧ください
茨木市役所歩5分072・626・8443

▶自信つくまで腹式発声・歌唱指導
出張・個人指導 石井072・623・6568

▶電動ろくろ体験2500円 陶芸教室
出張します072・699・0135味舌工房

▶ピアノ・ボイストレーニング・
フルート・ギター・バイオリン・サックス・トランペット・ウクレレ
体験有 0120・08・1871松本楽器

▶書道 茨木市中穂積・JR総持寺近
JR高槻駅近 072・624・8247岩滝

売ります・買います

▶レコードCD出張買取致します
☎06・4862・4684スノーレコード
http://www.snowrecords.jp

結　婚

▶結婚情報＋お見合い＋パーティ
で、“幸せの創造”を。会費入会金不要
茨木ブライダル072・636・8122

このコーナーへのお申込みは「内容・氏名・住所・TEL・FAX」を記入の上、FAXかハガキかEメールでお送り下さい。
1行15文字2,700円「教えます」のみ1,620円。
新規の場合は振込確認後の掲載となります。

〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23 シティライフ・伝言板係
FAX 06・6368・3505
Eメール dengon@citylife-new.com
［問合せ］06・6338・0640

掲載お申込みの締切:10日

「19歳の酒」8期生募集

泥だらけの田んぼで足が抜けなくなった事ありますか?あぜ道に座り込んで青空見上げてオニギリ食べた事ありますか?そして、お米が日本酒に生まれ変わる時の音を聞いた事がありますか?

まだお酒が飲めない、未成年の19歳。そんな時から自ら、田植え→稲刈り→お酒の仕込みを経験して20歳を迎えて初めて口にする日本酒が自分達で造ったお酒だったら…めちゃくちゃ素敵だと思いませんか!?

そんな19歳の若者達を情熱溢れる酒屋と酒蔵さんや農家さん、そして愛情たっぷり飲食店さん達がサポートする企画です。19歳のみなさん、ぜひ参加してみてください!

NOTE 「19歳の酒」プロジェクト委員会
問/mail：19sake@gmail.com　詳しくは公式ブログをご覧ください。
http://sake19.citylife-new.com/

参加者募集

2019年（第8期生）プロジェクト
参加者募集開始!

- ■参加資格:2019年3月31日時点で満19歳の関西一円に在住の男女
- ■募集期間:2019年5月上旬ごろまで
- ■参加費用:各回現地（滋賀県東近江市）までの各自交通費実費のみ

年間スケジュール（予定）

2019年
5月中旬から下旬　酒米の田植え／8月上旬 案山子づくり／9月下旬 酒米の稲刈り
2019年
2月上旬 お酒の仕込み体験／3月中旬 搾りあがったお酒をタンクから利き酒／4月1日～「19歳の酒」発売開始!

お問い合わせ、お申込みは公式ブログまで→

お部屋探し中のあなた! リノベーションしたお部屋ならURであ――る。

New Basic

ゆとりと美しさを纏った住まい。

たっぷりの収納スペースやトータルカラーコーディネートで居住空間をリノベーション。
敷地内には公園や緑地が多く配置され、ゆとりある共用スペースも魅力です。

富田

家賃月額 43,400円~105,200円 1LDK 2DK 2LDK 3K 3DK 3LDK 4DK 4LDK

フリーレント1ヶ月 キャンペーン家賃
※EV棟(14,16,19,33,34,39,41,42,44~49,54,55号棟)除く

●共益費(月額)2,130円●住戸専有面積37㎡~86㎡●高槻市牧田町6番 他●中層5階建●総戸数/2647戸●管理開始年月/1971年3月~1989年12月

交通 阪急京都線「高槻市」駅から市バス約14分、またはJR京都線「高槻」駅から市バス約19分、「富田団地中央」下車徒歩約1分

内覧お問い合わせ 「UR賃貸ショップ富田:55-103号室」 072-696-8930 【営業日時】毎日(水定休) 10:00~17:00

玉川橋

家賃月額 43,000円~76,900円 1LDK 2DK 2LDK 3K 3DK

フリーレント1ヶ月※1 2ヶ月※2 キャンペーン家賃 3ヶ月駐車場フリーレント
※1 EV棟(8,12,13,16号棟)除く
※2 EV棟(8,12,13,16号棟)除く

●共益費(月額)1,800円●住戸専有面積38㎡~56㎡●高槻市玉川二丁目●中層5階建●総戸数/1358戸●管理開始年月/1969年12月~1970年7月

交通 阪急京都線「茨木市」駅から京阪バス約9分、またはJR京都線「茨木」駅、または京阪本線「枚方市」駅から京阪バス約20分「玉川橋団地」下車徒歩約1分

内覧お問い合わせ 「UR玉川橋現地案内所:28-207号室」 072-679-4610 【営業日時】土・日・祝 10:00~17:00

現代の暮らしに合う設備を取り入れた、多様な間取りのリノベーション住戸をご用意。
高槻の自然豊かで、ゆったりとした景観を楽しむことができます。

高槻阿武山四・五・六・七・八・十番街

家賃月額 55,800円~111,700円 1DK 2DK 2LDK 3DK 3LDK 4LDK

フリーレント1ヶ月 キャンペーン家賃※
※五・八・十番街のみ

●共益費(月額)(四・五・六・七・八)3,250円 (十)3,310円●住戸専有面積36㎡~113㎡●高槻市奈佐原一丁目1番・3番、二丁目6番・7番・8番、四丁目21番●中層5階建●総戸数/960戸●管理開始年月/1989年3月~1998年12月

交通 JR京都線「摂津富田」駅から市バス約11分「公団阿武山」下車徒歩約1分(四・五・六番街)、市バス約12分「消防署前」下車徒歩約1分(七・八番街)、「大阪薬科大学」下車徒歩約1分(十番街)

内覧お問い合わせ 「UR賃貸ショップ高槻・阿武山:六番街7号棟1階」 072-693-9719 【営業日時】毎日(水定休) 10:00~17:00

お部屋探しキャンペーン限定の特典がいっぱい!

特典1 〈2月28日(木)まで〉
春の得1キャンペーン
キャンペーン対象物件をご契約いただくと、
JCBギフトカード1万円分プレゼント!
※11/30(金)~2/28(木)お申込みかつご契約の方対象

特典2 〈2月24日(日)まで〉
フリーレント
フリーレント対象物件をお申込みいただくと、
月額家賃1ヶ月または家賃2ヶ月0円

特典3 〈3月31日(日)まで〉
キャンペーン家賃
対象物件に新しくお申込みいただく場合に限り、キャンペーン家賃を5年間適用いたします。
最大5年間適用

特典4 〈2月24日(日)まで〉
駐車場フリーレント
対象団地の駐車場をお申込みいただくと、
駐車場料金3ヶ月無料

特典5 〈3月31日(日)まで〉
選べる \ 現地案内所へ行こう! /
ギフトカードプレゼント
UR現地案内所またはUR賃貸ショップにてお申込みいただいた方に、お好きなギフトカード(500円分)をプレゼントいたします。
QUOカード UCギフトカード マックカード

URのお得な制度

- 近居割 WIDE 家族と近くに住むと家賃割引!
- U35割 35歳以下の方にピッタリ!
- そのママ割 子育て世帯にピッタリ!
- 子育て割 新婚・婚約中の方も対象に!

※各制度には条件等ございますので、詳しくは窓口にお問い合わせください。

※掲載の間取り、家賃などは2019年1月8日現在のものです。先着順募集につき、ご希望の住戸がない場合もございますので、ご了承ください。 ※広告有効期限/2019年3月31日

●キャンペーン特典や各種の制度、各団地の詳しい情報はホームページへ。 UR賃貸 関西 検索

お問い合わせ UR高槻営業センター 072-686-5533 高槻市高槻町9番24号(スクエアビル1階) ●営業時間:午前10時~午後7時 ●定休日:水曜日、12/29~1/3

礼金ナシ 仲介手数料ナシ 更新料ナシ 保証人ナシ

UR賃貸住宅 [貸主] 独立行政法人 都市再生機構 西日本支社 大阪市城東区森之宮一丁目6番85号

コープこうべだより

暮らし上手な皆さんにはおなじみのコープこうべ。上質で新鮮な商品はどのように提供されているのか。さまざまな工夫を凝らして働くコープこうべのスタッフさんに焦点を当てて紹介します。

コープ蛍池

豊中市蛍池中町3-2-1
☎06-6842-3711
営/10時~22時 無休(元日を除く)

コープ蛍池店 店長 本元 禎子さん

スピード感のある店舗 コミュニケーションで 商品の充実を図る

蛍池駅、大学や空港にも近く、スピード感のある店舗です。惣菜や鮮魚など人気商品はすぐに欠品が出てしまうので、メンバー同士との円滑なコミュニケーションが欠かせません。また、店頭での鮮度管理や欠品のチェックなどメンバーのサポート的な役割もこなしています。

(上)売り場を見回ってチェックした内容は各部門担当に伝えます。

(下)改装後、広くなった惣菜や弁当、揚げ物コーナー。

大阪府内の店舗一覧

シティライフも設置中!!

〈豊中〉
- コープ東豊中 豊中市東豊中町4-3-13
- コープ蛍池 豊中市蛍池中町3-2-1
- コープ桜塚 豊中市南桜塚2-1-10
- コープミニ桜の町 豊中市桜の町2-1-6
- コープミニ泉丘 豊中市東泉丘2-14-20
- コープミニ城山 豊中市城山町2-5-12
- コープミニ西緑丘 豊中市西緑丘1-1-38

〈箕面市〉
- コープ箕面 箕面市桜ヶ丘5-6-6
- コープ箕面中央 箕面市坊島1-1-15
- コープミニルミナス箕面 箕面市如意谷4-6-19

〈池田市〉
- コープミニ伏尾台 池田市伏尾台3-4-1
- コープミニ井口堂 池田市井口堂2-7-18
- コープミニ上池田 池田市上池田2-4-6-101

〈吹田市〉
- コープ吹田 吹田市五月が丘西1-1
- コープミニ山田 吹田市山田東4-17-12-101

〈茨木市〉
- コープ茨木藤の里 茨木市藤の里1-10-2
- コープ茨木白川 茨木市白川2-2-10

〈高槻市〉
- コープミニ氷室 高槻市氷室町4-2-5

〈豊能町〉
- コープ新光風台 豊能郡豊能町新光風台2-18-5

〈島本町〉
- コープ島本 三島郡島本町青葉1-2-10

コープこうべ くらしの情報センター
0120-44-3100(無料・年中無休)
火~金:8時半~19時半 土~月:8時半~18時
※12/31~1/3は8時半~18時

グルメブロガーが選ぶ、3大グルメイベント同時開催

第6回 カレーEXPO in 万博公園

5/3(金祝)~6(月祝) 4日間開催 入場無料

万博記念公園 東の広場
吹田市千里万博公園1-1

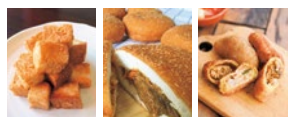
START 9:30 ~ CLOSE 17:00 (L.O.16:30)
※万博記念公園入園は16:30まで

主催 City Life

第5回 スイーツExpo 関西の人気スイーツ店が大集合

第4回 パン博 PAN ぱん パンぱく

詳しくはカレーEXPO http://curryexpo.com スイーツEXPO http://sweets-expo.com

※イベント内容は予告なく変更する場合がございます。 ※売り切れ次第終了となります。当日はカレーEXPOホームページをご確認ください。※雨天決行(荒天中止) ※別途公園入園料(大人250円、小中学生70円)必要

EXPOCITY press

FEBRUARY Vol.31 エキスポシティプレス 2

あなたは何チョコ？ 広がり続けるバレンタインの楽しみ方

株式会社ロッテが今年1月に発表した調査によると、「本命チョコ」「義理チョコ」だけではなく**「逆チョコ」「親子チョコ」「自分チョコ」と、バレンタインの捉え方が多様化して**いるそうです。

バレンタインは家族間でも楽しまれています。**妻よりも娘からもらうバレンタインの方が嬉しいと回答したお父さんは、なんと過半数以上**(61・5%)。父親の3人に1人はもったいなくて食べられないそうです。娘に対するお父さんの気持ちが感じられる結果ですね。また、**息子に贈る母親は3人に2人**(63・1%)という回答も。逆に**息子から母親に贈った経験があると回答した男性が10人に1人**(12・5%)以上いることも面白い結果です。「親子チョコ」で日頃の感謝の気持ちを伝えるのも良いですね。**男性からの「逆チョコ」をもらうと嬉しいと回答した女性が96・1%！**今年は男性におねだりするのもアリかも!?一方、**「自分チョコ」の購入理由として最も多かったのが「自分へのご褒美」で平均予算は1669円。**「自分チョコ」を買う人の方がプライベートが充実していると回答したスコアが1・48倍高い結果も。いろんな気持ちの贈りものとして、バレンタインを楽しみましょう！

株式会社ロッテ「バレンタインに関する意識調査」をもとに作成
https://www.lotte.co.jp/products/brand/valentine/
【調査概要】地域：全国、対象：10代～60代の男女各400名合計2,400名、時期：2018年10月、インターネット調査(ロッテ調べ)

ららぽーとEXPOCITYで見つける とっておきバレンタインギフト

今やバレンタインは男性に贈るだけではなく対象は様々。
ららぽーとEXPOCITYでバレンタインにぴったりなアイテムを見つけて、想いを届けよう！

友チョコ・世話チョコ・自分チョコ

1/25(金)～2/14(木)の期間限定販売

バレンタインMIX(1,200円)
甘酢っぱいイチゴと程良い甘さのチョコレートの組み合わせがバレンタイン気分を盛り上げる限定商品。真っ赤なハートがいっぱいのハート缶は友チョコやプチギフト、自分へのご褒美にピッタリ！

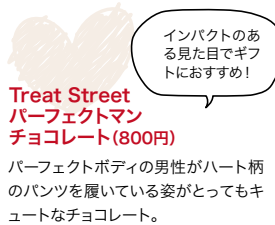
ギャレットポップコーンショップス®
ららぽーとEXPOCITY 1F
☎06-4860-6213

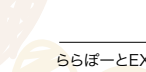
第四のチョコレートとして注目の「ルビーカカオ」を使用した新商品も登場！

PETER BEIER World Of Chocolate RUBY、MEXICO42%、PB SPECIAL BLEND71.6%(各1,199円)
デンマーク生まれのショコラティエ"ピーターバイヤー"は、ドミニカ共和国に自身のカカオ農園を持ち、より質の高いチョコレート作りを探求。小さな粒にカカオの旨味とアロマが詰まった、スタイリッシュなケース入りチョコレート。

デルフトブルー(生チョコ9個入り)(810円)
プチプランス特製生チョコレートが今年から味が増え10種類に！スイートチョコ、柚子、キャラメル、抹茶、紅茶、ミルクチョコ、オレンジ、日本酒、苺、マンゴーの中から好きな味を選んで楽しめる。

ホワイトデーまでの期間限定販売(売切次第終了)

プチプランス・クグロフ
ららぽーとEXPOCITY 1F　☎06-6876-9962

インパクトのある見た目でギフトにおすすめ！

Treat Street パーフェクトマン チョコレート(800円)
パーフェクトボディの男性がハート柄のパンツを履いている姿がとってもキュートなチョコレート。

PLAZA〈プラザ〉
ららぽーとEXPOCITY 1F　☎06-4864-8120

バレンタインの季節にピッタリ！ ショコラスイーツ

通年販売

クラシックガトーショコラ ドリンクセット(918円)
※カフェオレ、カフェラテの場合は+54円
お店で生地から作って焼き上げる、チョコレートをふんだんに使用した自家製ガトーショコラ。

Béchamel Café〈ベシャメルカフェ〉
ららぽーとEXPOCITY 1F　☎06-6836-7500

クレープ クレームブリュレショコラ(540円)
看板メニューのクレームブリュレクレープに、ショコラが期間限定で登場！

2月末まで(予定)の期間限定販売

8DAYS A SWEET+〈エイトデイズ ア スイート プラス〉
ららぽーとEXPOCITY 1F
☎06-4860-6528

カントリーマアムソフトサンド(バニラ)5個入(918円)
カントリーマアムのチョコチップをたっぷり入れたしっとりやわらかな食感のバニラクッキーに、なめらかなホワイトチョコクリームをサンド。

ホワイトデーまでの限定販売

カントリーマアム FACTORY
ららぽーとEXPOCITY 1F　☎06-4864-2522

親子で作る手作りチョコ

ペンチョコで表情を描き足してアレンジを楽しもう！

いぬ、ねこ、パンダ、クマに変身する耳付きの帽子のピックが付いていて可愛く仕上がるよ！

チョコサンドのくまちゃんマカロン(1,512円)
ころんとかわいいフォルムが人気のマカロンを、「くまちゃん」に仕立てたキット。チョコサンドで贅沢に仕上げよう。10個分、ラッピング付き。

アニマルポップチョコ(1,620円)
帽子のピックをチョコに差し込むといろんなアニマルに仕上がる、とっても可愛いスティックチョコレート。15個分、ラッピング付き。

ロフト
ららぽーとEXPOCITY 1F
☎06-4864-6210

1台焼いて6等分すると、ハート形になるよ！

自分でつくるガトーショコラ(790円)
ベルギー産のクーベルチュール規格のフェアトレードチョコレートを使用。混ぜて焼くだけで簡単に濃厚で本格的なガトーショコラがつくれるキット。大きなスクエア型で焼くので、好みの大きさにカットすることが可能。

無印良品
ららぽーとEXPOCITY 1F
☎06-4864-8438

パパチョコ&ギフト

《3月末までの季節限定》
治一郎のラスク　しょこらクランチ(4枚入540円／10枚入1,296円／16枚入1,944円)
こだわりのチョコレートパンにキャラメルバターをほどこして焼き上げたチョコレートラスクに、口どけの良いミルクチョコレートをコーティング。さらに、3種類のクランチをたっぷりあしらい、ショコラの濃厚な味わいを楽しめる。

ザクッと3種のクランチが織りなす贅沢な食感が楽しめる！

治一郎
ららぽーとEXPOCITY 1F
☎06-6816-2010

男性らしくもエレガントな小紋柄は、ドレッシーなスーツスタイルに最適！

シルク 小紋タイ(各5,292円)
クラシックなヴィンテージを彷彿させる小紋柄は、流行に左右されない普遍的なパターン。シルク100%素材を使用した、高級感のある光沢がポイント。

B:MING LIFE STORE by BEAMS〈ビーミング ライフストア バイ ビームス〉
ららぽーとEXPOCITY 1F
☎06-4864-8265

お酒をそのままチョコレートで包み込んだ、お酒好きに喜ばれるチョコレート。10種入(918円)もあり。

カルディオリジナル ボンボンチョコレート 和酒アソート5P(537円)
北雪　大吟醸酒(新潟)、純米大吟醸酒　秋田誉(秋田)、吟醸酒　じょっぱり(青森)、萬歳楽　加賀梅酒(石川)、十酔伝説[麦](長崎)を使用した、日本各地の銘酒が味わえるボンボンチョコレート。

カルディコーヒーファーム
ららぽーとEXPOCITY 1F　☎06-4864-2139

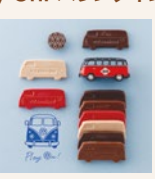
バレンタインマーケット

期間 》2/1(金)～14(木)10:00～20:00
場所 》ららぽーとEXPOCITY 1F 光の広場

ゴディバ
妖精の贈り物のようなゴディバの2019年バレンタイン コレクションを、大切な人との特別な時間に。一粒一粒、妖精の魔法に願いをかけてときめきのバレンタインデーをお過ごしください。

モロゾフ 窯だしチーズケーキ
モロゾフのバレンタインを象徴する"モロゾフ モンクール"、お洒落な男性にぴったりな"レオン by モロゾフ"など8ブランドを展開♪

さらに、2/9(土)～2/11(月・祝)の期間限定開催！！

フォルクスワーゲン Play On! バレンタイン
可愛いワーゲンバスやカラフルな色彩のビートルが登場!!またQRコードよりアンケートに回答のうえ、サンキューメールを会場で提示すると素敵なプレゼントがもらえるよ♪

アンケートはコチラから

＼バレンタインアプリクーポン／
ららぽーとEXPOCITY 1F 光の広場 カード拠点(PLAZA前)にて三井ショッピングパークアプリクーポンご提示で「バレンタインオリジナルセット」お1つプレゼント♪各日先着100名様限定!! ※2/1(金)～14(木)

\ 迷わない入卒式準備 /

春のオケージョンスタイル

どれを選んだら良いか迷いがちなセレモニーアイテム。
使い勝手が良く活躍度が高いアイテムを紹介します。

王道かつ好印象で品のあるセレモニースタイル。

ラメツイードジャケット(25,920円)、ラメツイードワンピース(23,760円)、ネックレス(5,400円)、パンプス(9,180円)

甘くなりがちなツイードも、抑えめの細やかなラメと美しいシルエットで洗練された印象に。ジャケット、ワンピースともに抗菌・防臭加工が施されているので、お手入れの回数を減らせるのが嬉しいポイント。

Ketty Chérie〈ケティシェリー〉
ららぽーとEXPOCITY 1F 06-4860-6068

セットアップが際立つよう、小物は華奢でシンプルなものをチョイス!

フリンジノーカラージャケット(19,440円)、フリンジスカート(11,880円)、ボウタイ風ブラウス(8,532円)、コサージュ付きフェイクパール(3,780円)、シルキーパンプス(10,692円)、マルコピアンキーニジップ2wayバッグ(10,800円)

春のセレモニーシーンにぴったりの、表情たっぷりの素材が華やかなセットアップ。ジャケットの前立てやネック、袖口に施されたフリンジデザインが上品なアクセントに。

ユナイテッドアローズ グリーンレーベル リラクシング
ららぽーとEXPOCITY 1F 06-4864-8306

ウエストのベロアリボンもポイント!

ワンタッチで付け外しができるチョータイ(1,080円)と合わせるのもgood!

【GIRL】
フォーマルワンピース(4,212円/90〜130cm)、フォーマルカーディガン(2,484円/80〜140cm)、フラワーモチーフシューズ(3,132円/14〜20cm)

1枚で完成する切り返しデザインの優秀なワンピース。普段使いもしやすいフリル袖のカーデと合わせて。

【BOY】
フォーマルジャケット(4,212円/90〜130cm)、フォーマルパンツ(2,484円/90〜130cm)、フォーマルシャツ(3,132円/80〜140cm)、フォーマルベスト(2,808円/90〜130cm)

今年のジャケットとパンツは例年よりやわらかめで着やすい生地感。いずれも細部までデザインにこだわっていて、シャツは普段使いもしやすい。

ブリーズ スクエア
ららぽーとEXPOCITY 3F 06-6310-1773

ともにウォータープルーフ加工なので、雨の日でも安心!アフターメンテナンスも可能で長く使えるのが嬉しい。

【メンズ】ウォーレンウォータープルーフ(42,120円/25〜28.5cm)
しなやかなレザーにウォータープルーフ加工を施した、普段使いもしやすいキャップオックスフォード。軽量で快適なクッショニングと屈曲性を実現。

【レディス】マルタパンプ65mm(39,960円/22〜25.5cm)
レザーをアッパーに使用したシンプルなパンプス。クッション性があり長時間履いていても疲れにくく、ヒールの高さが65mmがありながらも「走れるパンプス」として、エレガントさと機能性を持ち合わせる。

コール ハーン
ららぽーとEXPOCITY 2F 06-4860-6412

淡い天然石がメインの見栄えあるネックレスが、胸元で華やかに輝きます。

《スプリング限定商品》
シルバーピンクゴールドコーティングネックレス(12,960円)、シルバーロジウムコーティングネックレス(12,960円)

「スプリングブルーミング」をテーマに、花々が咲き誇る様子をイメージした華やかな限定商品。定番には無いバランスのお花のモチーフは、花びらの立体感がポイント。

カナル4℃〈カナルヨンドシー〉
ららぽーとEXPOCITY 1F 06-4864-2162

EXPOCITY Labでの開催イベント

アプリ会員様限定
Mitsui Shopping Park 火曜日開催!
1月から開催場所がららぽーとEXPOCITY 3F「EXPOCITY Lab」に変わりました!
詳細はコチラをチェック!

2/ 5(火)「穴あきレザーキットのヌメ革ボックスコインケース」
2/12(火)「バレンタインアイシングクッキー作り」
2/19(火)「オーブンクレイのキノコピック付多肉のハンギング」
2/26(火)「バラとパールの春色ハーバリウム」

EXPO土曜PREMIUM

暮らしをもっと愉しもう。土曜日は、ご家族でプレミアムワークショップ。男性も楽しめるワークショップや講座、イベントなどをご用意!

2/2(土)「テント設営講習 by LOGOS SHOP」

詳細はコチラをチェック!

EXPOCITY

吹田市千里万博公園2-1

営業時間 ららぽーとEXPOCITY
10:00〜21:00(物販・フードコート・サービス・その他)、11:00〜22:00(EXPO KITCHEN)
※一部店舗、その他エンターテインメント施設は、施設ごとに異なる

問合せ先 06-6170-5590(代表/10:00〜18:00)

最新情報はHPをご覧ください
https://mitsui-shopping-park.com/lalaport/expocity/

EXPOCITY magazine
毎月第1・3火曜日配信中!
https://expocity.comepass.jp

- 2/ 5号「感謝をちょこっと添える、バレンタインギフト」
- 2/12号「新生活に手に入れたい。10年後も愛せるグッドデザイン」
- 2/19号「シチュエーション別着回し力抜群の優秀ドレス」

※タイトルは予告なく変更になる可能性がございます。

食べトクFAIR

三井ショッピングパークアプリにてタリーズコーヒーやミスタードーナツ、ミツケキッチン、仙臺たんや利休などで使えるおトクなクーポンをご用意♪さあ、今すぐダウンロードを!

期間 » 2/1(金)〜28(木)
詳しくはコチラ 近日公開

EXPOCITYお買得情報

ららぽーとEXPOCITY 3F フードコート
日本橋 天丼 金子半之助〈ニホンバシ テンドン カネコハンノスケ〉
営/10:00〜21:00(LO20:30)
06-4860-6257 http://kaneko-hannosuke.com/

写真は海老天丼(海老4尾・舞茸・南瓜・卵・獅子唐)とそばのセット。

東京日本橋に本店を構え、迫力のボリュームとお値打ち価格の天丼で多くのメディアに取りあげられた同店。新鮮な食材を高温でカラッと揚げ、高々と丼ぶりに盛られる様は、まさに豪快。秘伝の江戸前の丼たれとの相性も絶妙、香ばしさも相まってあっという間に完食できる1杯!

MENU
- 天丼+味噌椀セット …980円
- 天丼+そばセット …1,080円
- 天丼単品 …880円

※海老天丼への変更はそれぞれ+100円

特典
「EXPOCITYpress を見た」でドリンクSをサービス
(2月末まで)

ららぽーとEXPOCITY 3F
nana's green tea〈ナナズグリーンティー〉
営/10:00〜21:00
06-4860-6368

宇治茶を中心とした和の甘味が味わえる人気店。旬のさつま芋を使った限定スイーツが2品、この時期登場。温かいスウィートポテトと、黒蜜がたっぷりかかったバニラアイスのパフェや生地にもさつま芋を使用したサクサク食感のタルトなど見逃せない。当店自慢の抹茶ラテ、ほうじ茶ラテをお供に楽しんで。

MENU
- スウィートポテトパフェ …970円
- さつま芋のタルト 〜バニラ黒蜜アイスを添えて〜 …700円

※上記のメニュー2/22までの期間限定 いずれもドリンクセット270円〜

特典
この記事持参でドリンクまたは甘味注文の方に60円のトッピングをサービス
[白玉3個、ホイップクリーム、黒蜜、キャラメルソース、チョコソースなど]
(2月末まで)

EXPO KITCHEN 1F
大起水産回転寿司〈ダイキスイサンカイテンズシ〉
営/11:00〜22:00(L.O.21:30)
06-6170-5811

豪華なネタづくしの大起盛!

本マグロのカマトロ。

魚介類の卸売りから始まったからこそ新鮮なネタをお得な価格で提供してくれる人気店。こだわりの本マグロをはじめ、産地直送の天然魚など活きのいいネタが並び、気軽な回転寿司スタイルで食べられるのが嬉しい。看板メニューのとろける肉質の本マグロのカマトロはぜひ味わいたい。平日お昼が狙い目!

MENU
- まぐろ・たまご・げそなど … 各108円〜
- 本マグロのカマトロ …540円
- 大起盛(本まぐろ・トロ・サーモントロ・はまち腹身・味付け数の子・いくら) …1,026円

特典
この記事持参で赤だし貝汁サービス または ソフトドリンク1杯無料
(2月末まで)

NIFRELにふれる Vol.34

大人の感性も刺激する、生きているミュージアム「ニフレル」。色々な目線で見たニフレルを紹介します。
地域ニュースサイトCityLife NEWSからもご覧いただけます。

CityLife NEWS で検索

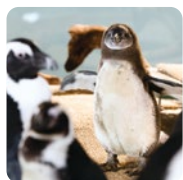
私が紹介します

「うごきにふれる」担当キュレーター 澤さん

昨年12月10日に「うごきにふれる」ゾーンでオウギバトのヒナが一羽生まれました。現在、みなさんの近くでそのかわいい姿を見せてくれています。そこで今回は、オウギバトの赤ちゃんについてキュレーターさんに教えてもらいました。

お母さんにべったり オウギバトの赤ちゃん

昨年10月ごろからオウギバトの親鳥が巣を作りはじめ、11月11日に産卵、12月10日に孵化を確認しました。はじめは「うごきにふれる」ゾーンのコツメカワウソが暮らす水槽の上を巣にしていましたが、1月に入ってから無事に巣立ち、今はケープペンギンが暮らす水槽の奥の柱がお気に入りのようです。好奇心旺盛なワオキツネザルが赤ちゃんにいたずらをしないかと、まわりの生きものたちの反応にヒヤヒヤしましたが、お母さんがしっかり守っています。そんな赤ちゃんもお母さんにべったりで、すきがあればお母さんのお腹に潜ろうとするかわいらしい仕草も見られます。

鳴き声に種類があり、低音の「ゾー」は子どもや卵に向けて鳴いていて、「ボボボボ…」は、警戒している時の鳴き声です。赤ちゃんは基本寝ていることが多いですが、お腹が空いたら高い声で「ピーピー」と鳴くので聞いてみてください。あと1ヵ月もすれば親鳥と同じぐらいの大きさに成長するので、このかわいい姿が見られるのも今がチャンスです！ぜひ早めに見に来てください。

ケープペンギンの水槽にもかわいい赤ちゃんの姿が。フワフワの羽が特徴。

節分エンリッチメント

カピバラやワオキツネザルに特製の野菜の恵方巻を与え無病息災を願います。

日時 »2/1(金)～3(日) 15:00～※完食次第終了
場所 »2Fうごきにふれる

無印良品コラボ企画 「生きものマイバッグ作り」

MUJIの「オーガニックコットンバッグA4」に好きな生きものの絵を描き、アイロンで熱圧着させ完成！

日時 »2月の土日祝の9日間 11:00～15:00 ※最終受付14:30 (製作時間目安30分)
場所 »2F NIFREL MAKES
定員 »80名／日
参加費 »300円 ※別途入館料が必要

予告 3月1日 新ゾーン誕生！
体の形を枝や葉のように変化させたり、模様を周りの環境にそっくり似せたり、特殊な能力をもつ生きものたちが登場します。お楽しみに！※詳細は2月上旬HPにて

NIFREL〈ニフレル〉
吹田市千里万博公園2-1 EXPOCITY内
営／10時～20時　年中無休
入館料／
大人(高校生／16歳以上)1,900円
子ども(小・中学生)1,000円
幼児(3歳以上)600円
0570-022060 (ナビダイヤル)

北摂のJリーグクラブ ガンバ大阪を応援しよう！ ガンバ通信

取材協力／ガンバ大阪　取材・文／CityLife編集部 吉見梨恵

クラブスローガンは「GAMBA ISM」 2月23日(土)開幕に向け2019シーズン始動

1月9日(水)にガンバ大阪の2019シーズン新体制が発表された。今季から初めて、抽選で選ばれたサポーター・ファンも参加して行う「キックオフイベント」として、パナソニックスタジアム吹田のVIPラウンジで開催された。また、東京のパナソニックセンターでも同時中継を行い、抽選で選ばれたファンクラブ会員からの質疑応答で、監督や新加入選手との交流も図った。質疑応答の場面で今季の目標について問われると、奥野選手(18)は「トップでスタメンをとりにいきたいと思います」と、頼もしい回答。すると会場からは「おぉ～」と声があがり大きな拍手が起きた。

ガンバは例年より早い始動で、今年も沖縄でのキャンプを行い、2月23日(土)の開幕に向け準備を進めている。相手を圧倒するスタジアムの雰囲気を作るためには、サポーター・ファンの"圧"が必要となる。2019シーズンもパナスタで大きな声援を送り、選手たちへの後押しとなる熱い応援をしよう！

写真左から田中選手、青山選手、宮本監督、髙尾選手、奥野選手。

2019シーズン　新加入選手

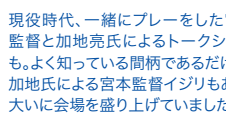
MF6 田中達也選手
出身：福岡県
前所属：ロアッソ熊本

DF30 青山直晃選手
出身：愛知県
前所属：ムアントン・ユナイテッドFC(タイ)

DF27 髙尾瑠選手
出身：愛知県
前所属：関西学院大学

MF26 奥野耕平選手
出身：兵庫県
前所属：ガンバ大阪ユース

ツエーゲン金沢に期限付き移籍をしていた箕面市出身の田尻選手が、今季ガンバ大阪に復帰。新ユニフォーム発表で、GKのユニフォームを着て登場した田尻選手。「おかえりー！」とファンから声を掛けられ、笑顔で挨拶していました。

宮本恒靖監督
「ガンバらしい、我々が本来いるべき位置に戻れるようなサッカーを展開していきたいと考えています。ただし、昨年苦しんだ部分もあったところは忘れず、その反省を踏まえて地に足をつけて今シーズン、進んでいきたいと思っています」

現役時代、一緒にプレーをした宮本監督と加地亮氏によるトークショーも。よく知っている間柄であるだけに、加地氏による宮本監督イジリもあり、大いに会場を盛り上げていました。

イベントの冒頭、ガンバOBによる対談企画として加地氏が登壇すると、サプライズゲストで遠藤選手も登場！すると加地氏は「俺が出てくる時より『キャー！』なってるやん！(笑)」と遠藤選手の登場時との反応の違いに悔しがる姿も。ファン・サポーターからの質問にも答えていました。

なお、今シーズンは年間を通じてスタジアムで楽しいイベントを実施！

こちらも要チェック♪

明治安田生命J1 第1節 2/23(土)横浜FM戦
開幕アオクロまつり
スタジアムをアオクロに染めるコレオやレジェンド選手OBによるトークショーなどガンバカラーにこだわったイベント満載！

明治安田生命J1 第3節3/9(土)名古屋戦
第5節3/30(土)神戸戦・第7節4/14(日)浦和戦
第8節4/20(土)大分戦
春のファンまつり
今年も「春ファン」の季節がやって来た！選手がメニューを考えたスタジアムグルメや春ファンくじで平成最後の春を楽しもう！

明治安田生命J1
第10節5/4(土・祝)F東京戦・第12節5/18(土)C大阪戦
第14節6/1(土)鹿島戦・第16節6/22(土)湘南戦
ガンバファミリーランド
キッズもお母さんもお父さんも楽しめるアトラクションが盛りだくさん！人気キャラクターの来場や国際色豊かなイベントで家族みんなが大満足。

明治安田生命J1
第19節7/13(土)清水戦・第22節8/10(土)広島戦
ガンバサマーフェスティバル
ガンバの夏、大阪の夏と言えば「ガンバサマーフェスティバル」。ビアフェスタなど夏の暑さを楽しめるイベント目白押し。

2019シーズンいよいよ開幕！

1/23(水)に2019明治安田生命J1リーグ・2019JリーグYBCルヴァンカップの日程が発表されました！ホームゲーム開幕戦は、明治安田生命J1リーグ第1節　2/23(土)15:00キックオフ横浜F・マリノス戦。今年もパナソニックスタジアム吹田で熱い応援をお願いします！

明治安田生命J1リーグ
■ 第1節　2/23(土) 15:00 横浜F・マリノス
■ 第3節　3/ 9(土) 15:00 名古屋グランパス
ファンクラブ先行販売 » 2/3(日)10:00～2/9(土)23:59
一般販売 » 2/10(日)10:00～

明治安田生命J1リーグ
■ 第5節　3/30(土) 17:00　ヴィッセル神戸
JリーグYBCルヴァンカップ　グループステージ
■ 第2節　3/13(水) 19:00　松本山雅FC ※
ファンクラブ先行販売 » 2/17(日)10:00～2/23(土)23:59
一般販売 » 2/24(日)10:00～

※JリーグYBCルヴァンカップ　グループステージ第2節　3/13(水)松本山雅FC戦は、価格変動制(ダイナミックプライシング)対象試合となり、一般販売開始日よりチケット価格が変動いたします。詳細は後日公式HPにて発表いたします。また、カテゴリー5・カテゴリー5フロントビュー・カテゴリー6(上層のみ)の販売はございませんので、ご注意ください。

チケット販売やアクセスなどの詳細は右記HPにて　http://www.gamba-osaka.net

大阪モノレールからのお知らせ

"モノレール沿線ぶらり 1dayチケット"

ファミリーでのお出かけにお得です!!
大阪モノレールでは、毎月第3土曜日にご利用いただけるお得な乗車券を発売します(前売りのみ)。

有効区間 » モノレール全線乗り降り自由
発売金額 » 大人600円、小児200円 (大人1枚につき小児2枚まで購入可能)
発売場所 » 大阪モノレール各駅改札窓口
有効日 » 2月は 2/16(土)
発売期間 » 2/9(土)～15(金)

EXPOCITY、ニフレル等、提携施設での当チケット提示でお得な特典もあります。
詳しくはHPから http://www.osaka-monorail.co.jp/

みなさんの声をお聞かせください!

EXPOCITY press アンケート実施

この「EXPOCITYpress」は2016年8月号に創刊し、EXPOCITYをはじめ、万博記念公園やガンバ大阪、ABCハウジング千里住宅公園など近隣エリアの情報をお届けしてきました。今後もより良い紙面づくりのために、アンケートを実施いたします。みなさんのご意見・ご感想をぜひお聞かせください!

回答いただいた方の中から抽選で
ららぽーと共通お買物・お食事券 2,000円分を30名様にプレゼント

※お買物・お食事券には有効期限・利用条件がございます。詳しくは券面をご確認ください。
※一部ご利用いただけない店舗・施設がございます。
※当選は発送をもってかえさせていただきます。

アンケート回答方法

下記のQRコードを読み取るか、ブラウザでURLを入力し、アンケート受付フォームにアクセスして質問にお答えください。

※アンケートの回答はお一人様1回とさせていただきます。※お答えいただいたアンケート結果は、今後の編集に役立てていきます。

応募締切 3/19(火) 23:59まで

URL http://bit.ly/2CyCCCU

宝石や時計を賢く整理したい

断捨離も生前整理もお任せ 安心の老舗質店で無料査定を

断捨離や終活整理は、少しでも高値で買い取ってもらえる時期や、目利きができるお店かどうかが気になる！井上質店は1950年創業の老舗質店で流通相場に詳しく、他店より高値が付く。丁寧に無料査定をしてくれ、買取時期や預かりとの比較アドバイスがとても親切と好評だ。明るく清潔感のある店内で女性や初めての利用でも安心なのでまずは気軽に相談を。

店主は宝石鑑定士の資格を保持している。

＜井上質店利用者の声＞

出費が重なる年末にお世話になりました。手放したくない品は「預かり」にして、高騰している売り時のものは「買取」にしてもらいました。井上さんは思ったより高値でいつも助かります。

井上質店 高槻店
〈イノウエシチテン〉
高槻市高槻町6-12
営／9時～19時
日・祝・第3,4土曜定休
072-685-7078
井上質店 高槻店 で検索

1/21（月）現在の金相場による当店買取金額
※K24（1g）4,600円、K18（1g）3,460円での計算
- K24の指輪（5g）……23,000円
- K18のネックレス（20g）……69,200円

※付属品の欠品は減額になる場合有
（いずれも時計・ブランド品買取の場合）
※初めてご来店は身分証明証と印鑑をお持ち下さい。

日々の生活を豊かに お気に入りと暮らそう

じゅうたん売場 GaNzY ギャンジィー

全品売り尽くしで超特価に 貴重なギャッベを手に入れる好機

貴重な手織り絨毯を直輸入直売する同店が、完全閉店・店じまいのため、全品売り尽くしセールを開催中。2,000本以上の品々が、通常価格より50%から最大90%OFFという国内最安値級の大特価に。温かみあふれるデザインやウールのふんわりした質感で人気の「ギャッベ」、イランから大量入荷分!お気に入りの1枚が手に入るチャンス、来店は急いで!

力強い色使いと幾何学模様が独特の存在感をかもし出すアフガニスタン絨毯は58,000円（約100cm×200cm・税別）。

完全閉店店じまい
箕面船場本店の在庫がなくなり次第終了
これまで手の届かなかった上質な絨毯を手に入れるチャンス!
[特典]この記事持参で
ペルシャサラサ（ランチョンマット）をプレゼント（セール終了まで）

ADDRESS
箕面市船場西1-5-12
バッグリペアサービスビル2F
営／10時～17時半
P有り
072-749-3201
http://www.ganzy-carpet.jp/

本家・ペルシャの遊牧民によるペルシャギャッベも大:128,000円（約140cmX200cm・税別）中:18,000円（約60cmX90cm・税別）小:6,800円（約40cmX40cm・税別）とお得!モダンで素敵なデザインの1枚をぜひお部屋に。

DENTAL CARE

意外と知らない歯の健康知識

歯は一生もの。だからこそ早めのケアを心がけましょう。

口腔ケアプラン
訪問歯科診療

口腔機能低下予防のためには義歯が不可欠 ～通院できなくても、訪問診療できること～

佐藤 典子先生
朝倉歯科本院 副院長
小児・訪問歯科担当

介護保険の施行以来、当院では口腔ケアプランセンターを開設しました。認知症や歩行困難で通院できない方には、自宅や介護施設に歯科医師が訪問して外来と同じ治療ができます。訪問診療は医師とケアマネの連携により口腔ケアプランを作成し治療します。虫歯、歯周病と共に要望が多いのは入れ歯です。痛い、噛めないなどのトラブルには調整、修理、入れ歯の作成をします。嚥下障害の方は嚥下リハ、舌圧が低下しスムーズに飲み込めない方は、舌接触補助床と呼ばれる義歯を作成します。訪問診療は保険診療でできます。詳しくはかかりつけの歯科医院にご相談ください。

朝倉歯科医院/本院
かかりつけ歯科医機能強化型診療所
大阪大学歯学部臨床研修施設
TEL.072-625-2001
茨木市南春日丘1-1-19
朝倉デンタルビル 春日丘交番隣り

(医)朝倉クリニック歯科(分院)
一般 矯正 小児 障がい者歯科
TEL.072-626-2006
茨木市駅前4-3-26
朝倉メディカルビル 養精中隣り

春日丘本院は万博公園東口エキスポロード沿い。JR茨木駅からバスで5分

【歯科セカンドオピニオン外来】
入れ歯、歯周病、訪問診療、歯並び、インプラント、CT画像診断、ホワイトニング、金属アレルギー、審美歯科などはお気軽にご相談ください。
歯の悩みご相談は春日丘本院で院長が行っております。
0120-468-321
HP:http://asakura-dental.com

プロに任せて安心快適!

暮らしサポート

不用品回収

分別不要・任せっきりでOK 安心丁寧な不用品回収

ベテランスタッフの迅速丁寧な対応が評判で、お客様同士の紹介多数！お得な積み放題メニューや、分別から回収まで丸投げできるプランもあるので時間の無い方にも人気。LINEで写真を送るだけで簡単に見積もりができるのも嬉しい。もちろん電話でお問合せもOK!

ご近所の目が気にならないボックストラックで回収。

こんな方にオススメ！
①いろいろ断捨離したい
②誰も住んでいない家がある
③長年放置している倉庫がある
④廃業した店を整理したい
⑤引越しの機会に不用品処分する
⑥家の売却や解体予定がある
⑦家のかたづけ、遺品整理をする

提携の引越し業者と一括見積もり
引越し&不用品回収の見積もりをまとめて行うので忙しい人もラクラク！気軽に連絡を。

【一括見積もり専門ダイヤル】
0120-998-467

中岩商事
受／8時～20時 年中無休
一般廃棄物業者と提携
大阪エリア
06-6854-0520
兵庫エリア
072-744-2145
http://www.amanesangyou.com

写真を撮って送るだけの簡単見積もり↓

LINE

メニュー
・軽トラック積み放題（1畳分）……10,000円
・2トントラック積み放題（3畳分）……30,000円
（全て税別、規定量を超えた場合追加料金有り、立地条件で変動有り）

特典
「シティライフを見た」と積み放題メニューをご利用の方、エアコン取り外し工事処分費何台でも無料！
（2月末まで、特殊設置を除く）

編集後記

新年会の壇上では大阪万博2025についてよく触れられ、各市町とも地域活性化の起爆剤としての期待がうかがえました。ただ具体案はまだ模索中で、来阪者に対してどのようにアプローチするかはこれからの課題といったところです。シティライフでも北摂エリアの魅力を見直し、それを最大限アピールできるようにしたいと思います。（コサオ）

2/21(木)にホテル阪急エキスポパークで北摂マムフェスタを開催します。（P.6～7で詳細紹介）今回も楽しいコンテンツが盛りだくさん。子育て中のママはもちろん、今から出産を控えているプレママにも為になるブースがあります。パパやおばあちゃん、ママ友達とご一緒に遊びに来てください!　（でぃ）

今月号から健康寿命をのばそう特集（P.29）がスタート。私たちの身近な店舗や企業が取り組んでいる健康になるための情報を発信いたします。今回は身体に良い食材や減塩の商品、運動をサポートする歩行支援機を紹介。健康のための情報源としてぜひとも参考にしてください。（カンノ）

P.26～27で北摂のベイクドスイーツを特集しています。それぞれに個性豊かで魅力いっぱいのお店が集まりました。パティシェの皆さんが朝早くから愛情たっぷりに一つひとつ作りあげているので、ひと口食べれば幸せな気持ちになるのもあたりまえなのかも。毎日がんばっている自分に甘いごほうびを!（まっつー）

今月の スタッフ の イ・チ・オ・シ！

ジブリの思い出がいっぱい オーケストラによるドリームコンサート

子どもから大人まで、誰もが知っているジブリ作品から、心に響くジブリの名曲をオーケストラでお届けする。また、「風の谷のナウシカ」でナウシカ役を務めた島本須美さんが特別出演する。

CAST　【語り】島本須美
【歌】The Breeze Adventures（いのり、はなみ、うっちーほか）
【指揮】塚田隆雄　【管弦楽】ドリームチェンバーオーケストラ

PROGRAM　天空の城ラピュタより「君をのせて」、となりのトトロより「さんぽ」「となりのトトロ」、千と千尋の神隠しより「いつ何度でも」ほか

島本須美

The Breeze Adventures

塚田隆雄

City Life 読者限定

対象公演　4月13日（土）
開演14時　開場13時半
会　場：神戸国際会館 こくさいホール
（神戸市中央区御幸通8-1-6）各線三ノ宮駅より徒歩約5分
※2歳以下は保護者1名につき、1名膝上鑑賞可。
但し座席が必要な場合は有料。
金　額　中学生以上 4,000円→**3,500**円
3歳～小学生2,500円→**2,000**円（ともに全席指定・税込）
受付期間　12/20（木）10時～4/3（水）23時59分
電話予約　0570-02-9999　Pコード　599-155
※お客様手数料0円
※やむを得ず、出演者・曲目等が変更になる場合があります。

音楽　演劇　アート　イベント　スポーツ　おでかけ

予約・購入について

電話予約
- 自動音声ガイダンスに従って、専用コード、公演日、枚数などを入力。
- 予約の際は、必ず「発信者番号通知」を（公衆電話や非通知の場合は予約ができません）。
- プッシュトーンのでるお電話からおかけください。
- ガイダンスで案内された番号を持参のうえ、セブンイレブンまたはサンクス・サークルK、ぴあ店舗にて、代金引換でチケットをお受け取りください。詳しくはhttp://t.pia.jp/guide/orderbyphone.jsp
- お問い合わせ電話番号　0570-02-9111
- 受付停止:毎週火曜・水曜2時半～5時半、チケットシステムメンテナンスのため受付を停止します。

エンタメticketもCheck!
新着情報はコチラ ▶▶▶
http://ticket.citylife-new.com/

大植英次指揮×大阪フィルハーモニー交響楽団 「シェエラザード」×「春の祭典」

©飯島隆

［出演］指揮:大植英次、管弦楽:大阪フィルハーモニー交響楽団
［曲目］リムスキー＝コルサコフ:交響組曲「シェエラザード」op.35、ストラヴィンスキー:バレエ音楽「春の祭典」

City Life 読者限定
対象公演 2月22日（金） 開演19時
ザ・シンフォニーホール（大阪市北区大淀南2-3-3）
JR大阪環状線 福島駅 徒歩約7分
※未就学児は入場不可
金　額　S席7,020円→**6,600**円（全席指定・税込）
受付期間　1/24（木）10時～2/15（金）23時59分
電話予約　0570-02-9999
Pコード　599-267
※お客様手数料0円
※やむを得ず、出演者や曲目等が変更になる場合があります。

The Symphony Hall × 和太鼓松村組 春祭2019 春暁の華ひらく

和太鼓の持つ響きの真髄に迫りつつも、マリンバやオカリナ・南米アンデスの民族楽器等との融合を図り、独自のサウンドを追求している和太鼓松村組。躍動感溢れる迫力いっぱいの春の祭りを堪能できる。

City Life 読者限定
対象公演 3月9日（土） 開演19時半
ザ・シンフォニーホール（大阪市北区大淀南2-3-3）
JR大阪環状線 福島駅 徒歩約7分
※未就学児は入場不可
金　額　3,000円→**2,700**円（全席指定・税込）
受付期間　11/20（火）10時～2/24（日）23時59分
電話予約　0570-02-9999
Pコード　599-108
※お客様手数料0円
※やむを得ず、出演者や曲目等が変更になる場合があります。

日本センチュリー交響楽団×ザ・シンフォニーホールvol.4 ラフマニノフ&サン＝サーンス 2つの第3番

［出演］指揮:飯森範親、管弦楽:日本センチュリー交響楽団、ピアノ:上原彩子、オルガン:冨田一樹
［曲目］ラフマニノフ:ピアノ協奏曲 第3番 ニ短調op.30、サン=サーンス:交響曲第3番ハ短調「オルガン付き」op.78

City Life 読者限定
対象公演 3月21日（木・祝） 開演14時
ザ・シンフォニーホール（大阪市北区大淀南2-3-3）
JR大阪環状線 福島駅 徒歩約7分
※未就学児は入場不可
金　額　S席5,940円→**5,600**円（全席指定・税込）
受付期間　1/24（木）10時～2/15（金）23時59分
電話予約　0570-02-9999
Pコード　599-268
※お客様手数料0円
※やむを得ず、出演者や曲目等が変更になる場合があります。

想い出がいっぱい 珠玉のシネマ名曲 SELECTION Vol.5 荒庸子 チェロ・リサイタル2019

［出演］チェロ:荒庸子、ピアノ:山田武彦
［曲目］マンシーニ「ティファニーで朝食を」より「ムーン・リバー」、チャップリン「ライムライト」より「エターナリー」、メンケン「美女と野獣」ほか

City Life 読者限定
対象公演 3月23日（土） 開演19時
ザ・シンフォニーホール（大阪市北区大淀南2-3-3）
JR大阪環状線 福島駅 徒歩約7分
※未就学児は入場不可
金　額　S席3,240円→**2,800**円（全席指定・税込）
受付期間　1/24（木）10時～3/16（土）23時59分
電話予約　0570-02-9999
Pコード　599-269
※お客様手数料0円
※やむを得ず、出演者や曲目等が変更になる場合があります。

祝祭大狂言会2019

野村万作　野村萬斎

［出演/演目］越後聟祝言之式（えちごむこしゅうげんのしき）:野村裕基ほか、髭櫓（ひげやぐら）、楢山節考:野村万作、野村萬斎 ほか

City Life 読者限定
対象公演 4月27日（土） 開演15時
フェスティバルホール（大阪市北区中之島2-3-18）
地下鉄四つ橋線「肥後橋」駅、京阪中之島線「渡辺橋」下車
※未就学児は入場不可
金　額　S席8,000円→**7,500**円（全席指定・税込）
受付期間　12/20（木）10時～4/18（木）23時59分
電話予約　0570-02-9999
Pコード　599-250
※お客様手数料0円
※やむを得ず、出演者や曲目等が変更になる場合があります。

第57回大阪国際フェスティバル2019 リヒャルト・シュトラウス「サロメ」演奏会形式 全一幕　原語上演・日本語字幕付

©Martin Richardson

尾高と大阪フィルが描く、サロメの官能と狂気。
［出演］指揮・音楽監督:尾高忠明、
管弦楽:大阪フィルハーモニー交響楽団、サロメ:リカルダ・メルベート、ヘロデ:福井敬、ヘロディアス:加納悦子　ほか

City Life 読者限定
対象公演 6月8日（土） 開演15時
フェスティバルホール（大阪市北区中之島2-3-18）
地下鉄四つ橋線「肥後橋」駅、京阪中之島線「渡辺橋」下車
※未就学児は入場不可
金　額　S席8,500円→**8,000**円（全席指定・税込）
受付期間　1/24（木）10時～6/1（土）23時59分
電話予約　0570-02-9999
Pコード　599-265
※お客様手数料0円
※やむを得ず、出演者や曲目等が変更になる場合があります。

健康増進イベント2019開催！ Presented by J:COM

▶ **2/23（土）** 14時～17時（予定）

健康でいきいきと生活できる豊かな地域を目指し、皆さまの健康づくりに役立つイベントが盛りだくさん!元祇園甲部芸妓のJAZZシンガー、MAKOTOさんは乳がんになったからこそ自分らしくいることの大切さに気付く。素敵な歌声とお話しは必聴。さらに乳がん自己検診をさりげなく取り入れたストレッチ体験、小児がんで闘病する子供たちへのヘアドネーションについてのトークショーなどを開催。

■アクトアモーレ 2階アクトドーム、1階あどん前■問:J:COMカスタマーセンター 0120-999-000

シネマ&レインボートーク 映画の中のマイノリティな人々

▶ **2/23（土）** 13時半～16時

マイノリティな人たちが登場する映画作品をゲイの当事者が紹介。少数者に対する差別や偏見をなくすことを目的に、自分が自分らしくあることはとても楽しく素晴らしいことだと実感できる講座。
講師:景山 幸信（NPO法人「月と風と」介護職員）

■摂津市立男女共同参画センター交流室（摂津市南千里丘5-35）■無料■定員:30名※2/1（金）9時半から受付開始■一時保育:あり（1歳～就学前児）2/19（火）までに要予約■摂津市立男女共同参画センター　ウィズせっつ TEL06-4860-7112

人権教育講座 「地域の中で、子どもたちと共に育つ　子育て支援」

▶ **2/18（月）** 18時半～20時半

明るくて行動力抜群な野村さん。遠く熊本からやってきての子育て講演。
講師:野村 順子さん（地域コーディネーター）

■高槻市立富田ふれあい文化センター（高槻市富田町4-15-28）■無料■定員:40人※当日先着順■対象者:高槻市民、高槻市内通勤・通学者■手話通訳あり、保育あり（無料3歳～就学前5人／要事前申込）■問:一般社団法人高槻市人権まちづくり協会TEL072-694-5451

支援教育は支援者や親が子どもの困りごとに気づくこと! 子どもの理解と関わり方の視点

▶ **2/17（日）** 9時半～11時半

発達障がいの子どもの「行動の見方」と「対応の方法」を学び、子どもの困りごとに気づき、プラスの環境を作りましょう。
講師:伊丹 昌一先生（梅花女子大学　心理こども学部　教授）

■高槻現代劇場 市民会館 集会室207号（高槻市野見町2-33）■資料代金:1,000円■申込方法:メールまたはFAXにて事前申込要■問・申:NPO高槻子育て支援ネットワークティピー TEL&FAX072-678-6287（月～金10時～16時）・E-mail tepee@m4.dion.ne.jp

EVENT 北摂イベント

コンサート　ギャラリー
催し　ミュージアム
講座・講演

掲載無料　あなたの街の情報をお待ちしております!

メール play@citylife-new.com

※応募・掲載希望月の前月8日まで
（以降も受付の場合あり）
※掲載の場合のみ、編集部から連絡いたします。

中西和久ひとり芝居「をぐり考」 ―照手と小栗の恋―

▶ **3/21（木・祝）**
14時開演　※開場13時半

俳優 中西和久がひとり65役を演じ分け邦楽の生演奏とともに贈る恋物語。日本の中世から続く語り物芸能のひとつ、説経節（せっきょうぶし）。なかでも壮大なスケールと物語性で群を抜く小栗判官（おぐりはんがん）の物語が現代演劇として蘇る。

■茨木市市民総合センター（茨木市駅前4-6-16）■料金:3,000円・65歳以上、障がい者及びその介助者2,500円・24歳以下1,000円（全席指定）※就学前の子ども入場不可■問:（公財）茨木市文化振興財団TEL 072-625-3055

高槻Jazz Street 先行ライブfrom 日吉台

▶ **3/10（日）**
13時～15時

毎年ゴールデンウイークに開催される高槻ジャズストリートを盛り上げようと、日吉台公民館で行われる先行ライブ。様々なジャズミュージシャンの演奏を楽しみながら、ジャズストボランティアの話も聞ける。
演奏:Milenberg Joymakersのみなさん
お話:日吉台地区高槻ジャズストを応援する会 天野嘉太郎さん

■高槻市立日吉台公民館　大集会室（高槻市寺谷町50-1）■無料■定員:80名（申込順）■対象者:高槻市内在住または通勤・通学の人■申込方法:2/12（火）から電話または直接窓口へ■問・申:高槻市立日吉台公民館TEL 072-688-6636

第17回阿武山音楽祭 みんなでつくる100人の大合奏 ～Life & Music～

▶ **3/3（日）**
13時半開演　※開場13時

音楽のある生活・人生の素晴らしさが感じられる曲を、100人を超えるオーケストラと子どもコーラスで演奏。
【出演】
あぶやまファミリーシンフォニー
コールキッズあぶやま

■高槻市立阿武山小学校体育館（高槻市阿武野2-1-2）■入場無料※上履き持参■問:E-mail info@abuyama100.net

みなせウィンドアンサンブル 第28回演奏会

▶ **2/24（日）**
14時開演※開場13時半

高槻市を拠点とする一般吹奏楽団の演奏会。曲目:ジュラシック・パーク、吹奏楽のための「風之舞」、ペール・ギュント第1組曲よりほか

■高槻市生涯学習センター2階　多目的ホール（高槻市桃園町2-1）■入場無料■問:TEL090-4270-0121（吉良） 090-1714-3604（宮倉）

冬季企画展 「安満遺跡と高槻城二の丸跡」

©弥生土器（安満遺跡出土）

▶ **～2/24（日）**
10時～17時　※入館受付16時半まで
休館日　毎週月曜日（祝日は開館。翌平日休館）

弥生時代の大規模集落遺跡である安満遺跡と、キリシタン大名の高山右近らが城主をつとめた高槻城二の丸跡の最新の発掘調査成果を出土品等で展示する。

■今城塚古代歴史館（高槻市郡家48-8）■観覧無料■問:高槻市立今城塚古代歴史館TEL072-682-6820

スクール

寒波強まるこの季節に朗報 フーレセラピーでインナーいらず

フーレセラピーは体の芯までほぐされるので体温上昇効果が高く、短時間で体が温まるのが特長。体温が上昇すると体の悩みのほとんどは解消されるため、肩こり、腰痛、便秘、生理痛などでお悩みの方にお勧め。脚痩せや小顔、ダイエット効果などもあり！

フーレセラピー無料体験会
【日程】2/14(木)・15(金)・16(土)
3/14(木)・15(金)・16(土)、4/4(木)・5(金)・6(土)
【時間】10時〜、13時〜、16時〜、19時〜(各2時間)
※完全予約・定員制(先着順)
※スクールはいつでも入校可

フーレセラピーアカデミー 大阪校
大阪市北区芝田1-4-8
北阪急ビル2F
電話受付／9時〜18時
日曜定休
0120-3229-20
フーレで検索

資料請求・予約・問合せはコチラ！

＼ 思い立ったら ／

習い事をはじめよう

〈 習い事・スクール特集 〉

興味の幅が広がるカルチャースクール・習い事を紹介します。

CROSS WORD

応募方法／はがきもしくはFAXに解答と〒・住所・氏名・年令・職業・電話番号を明記の上、編集部までお送りください。抽選で5名様に記念品をプレゼント。(毎月25日〆切)

応募先／FAX 06-6368-3505
〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23
シティライフ「クロスワード」係

●1月号の答え 御節料理

ノーマルクロス

誰もが楽しめるノーマルクロス。二重枠の文字をアルファベット順に並べてできる言葉は何でしょうか。
(作・あさみ順子)

タテのキー
1 2月8日に供養する裁縫道具
2 2月11日はこれを記念する日
4 はまると抜け出せない
5 一休は「冥土の旅の一里塚」と詠んだ
6 ⇔アルカリ
8 白、黒、へそ
11 サケの卵、まとまってるのは筋子、バラバラなのは
12 ネバダ州の「カジノの都」
14 シロフォン、ビブラフォン、ティンパニなどをたたく用具
15 氷のコースをソリで滑り降りる競技
16 「○○○○じゃ、ぬれて行こう」と月形半平太
18 飲み込んだ空気が口から出ると

ヨコのキー
1 ペンキはこれで塗る
3 目は心の…
5 メリー・ポピンズはこれを差して空を飛ぶ
7 冬の果物。英語ではアップル
9 花の都はパリ、霧の都は
10 神社の前に建つ一対の獣の像
12 抹茶茶わんの格付けで一番上は京都の○○焼
13 アイヌ語ではイヨマンテ
16 「身の内」なので「八分目」にしよう
17 和装の花嫁がかぶるのは角隠し、洋装だと
18 ダブルプレー、別の言い方で
19 頂上。主要国首脳会議
20 チュンチュンと鳴く小鳥
21 ○○に交われば赤くなる

解答

A	B	C	D	E

文化教室

優雅な雰囲気の中 趣味を通して楽しむ社交場 絵画、陶芸、音楽など74講座開講

リーガロイヤルホテル大阪が運営しホテルの優雅な雰囲気のなかで趣味の世界を楽しめるのが魅力。人生を楽しむことに長けた60代以上のイキイキとした大人が集う場だ。

講座は74講座にも及び、ガッシュ画、水彩画など絵画の講座や陶芸など様々。また人間国宝の講師が指導する「桐塑創作人形」や、「英語で学ぶイケバナ」など、ここでしか学べない講座も。どんな講座があるかの詳細はHPをチェック。また大阪駅から無料シャトルバスも運行、通いやすさも魅力！

全ての講座はHPをチェック。

オススメ講座ピックアップ：ガッシュ画
何度も塗り重ねていくことで美しい一枚の絵を仕上げていく水彩画の手法がガッシュ画。花などをモチーフにそこからイメージを膨らまし自分だけの作品に仕上げていくという。「無心になって色を重ねていく工程が楽しい。先生もとっても気さくで、通うのが楽しい。絵が不得意とっている方でも楽しめる講座だと思います」とは生徒さんの声。

MENU
- 英語で学ぶイケバナ……… 月1回 7,020円
- ガッシュ画………………… 月2回 11,880円
- 陶芸…………………………… 月4回 22,680円

他70講座以上あり、見学(30分)は無料

リーガロイヤルホテル エコール ド ロイヤル 事務局
大阪市北区中之島5-3-68
営／9時半〜17時 日祝定休
アクセス①JR大阪駅から無料シャトルバス有
②京阪中之島線「中之島」駅には地下で直結
③ホテル駐車場完備、受講時間内駐車料金無料
06-6441-2938
エコール ド ロイヤルで検索

シネマ情報

CityLifeシネマ担当(デコジュン&nanako)が選んだおすすめ作品と、近隣劇場の上映スケジュールをお届け。

半世界

推薦者：デコジュン

2月15日(金)公開 TOHOシネマズ梅田他 全国ロードショー

© 2018「半世界」FILM PARTNERS
監督:阪本順治
出演:稲垣吾郎、長谷川博己、池脇千鶴
渋川清彦、小野武彦、石橋蓮司

地元で何となく父から継いだ備長炭を製炭し生計を立てている紘の前に、中学からの旧友で元自衛官の瑛介が現れて…。諦めるには早すぎて、焦るには遅すぎる39歳という年齢の男三人。残りの人生をどう生きるか、男たちの葛藤と家族や友人との絆、明日への希望を紡ぐ。

サムライマラソン

推薦者：nanako

2月22日(金)公開 TOHOシネマズ梅田ほか全国ロードショー ※PG12

© "SAMURAI MARATHON 1855"Film Partners
監督:バーナード・ローズ
原作:土橋章宏「幕末まらそん侍」
出演:佐藤健、小松菜奈、長谷川博己

日本初のマラソン「安政遠足(とおあし)」。1855年、安中(群馬県)藩主、板倉勝明が藩士の心身鍛錬を目的に行った約58キロの徒歩競争だ。褒美を夢にスタートしたが、江戸幕府の陰謀により、緑の野は血に染まっていく。藩の存亡をかけ藩士たちは戦へと駆け抜ける。

※PG12・・・小学生には助言・指導が必要となっております。 ※R15+・・・・15歳以上の方がご覧になれます。 ※R18+・・・・18歳以上の方がご覧になれます。

イオンシネマ茨木

茨木市松ケ本町8-30-2 イオンモール茨木4F
上映時間案内 072-621-0807

<1/25現在上映予定作品>
●ボヘミアン・ラプソディ
●ドラゴンボール超 ブロリー ●アリー/ スター誕生
●映画 妖怪ウォッチ FOREVER FRIENDS
●シュガー・ラッシュ:オンライン ●ニセコイ
●仮面ライダー平成ジェネレーションズ FOREVER
●こんな夜更けにバナナかよ 愛しき実話
●ラブライブ!サンシャイン!! The School Idol Movie Over the Rainbow
●クリード 炎の宿敵
●Fate/stay night [Heaven's Feel]』II.lost butterfly
●映画刀剣乱舞
●TAXi ダイヤモンド・ミッション
●マイル22 ●めんたいぴりり
●マスカレード・ホテル ●愛唄 約束のナクヒト
●がっこうぐらし! ●サイバー・ミッション
●サスペリア ●十二人の死にたい子どもたち

<今後の上映>
●映画コラショの海底わくわく大冒険!(2/1〜)
●雪の華(2/1〜)
●メリー・ポピンズ リターンズ(2/1〜)
●七つの会議(2/1〜)
●劇場版シティーハンター <新宿プライベート・アイズ>(2/8〜)
●アクアマン(2/8〜) ●ファースト・マン(2/8〜)
●ちえりとチェリー(2/15〜)
●フォルトゥナの瞳(2/15〜)
●笑顔の向こうに(2/15〜)
●女王陛下のお気に入り(2/15〜)
●翔んで埼玉(2/22〜)
●あの日のオルガン(2/22〜)
●サムライマラソン(2/22〜)
●凛-りん-(2/22〜)
●アリータ:バトル・エンジェル(2/22〜)
●21世紀の女の子(2/22〜)

■イオンシネマ茨木
鑑賞券をプレゼント

■応募方法
●はがきの場合：〒、住所、氏名、年齢、職業、性別、電話番号を記入し、〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23 CityLifeシネマ『イオンシネマ茨木鑑賞招待券プレゼント係』まで
●WEBからの場合：http://present.citylife-new.com/
●締切2月25日(はがきは必着) ※個人情報は弊社にて厳重に管理し、鑑賞券発送以外には使用いたしません。※当選結果は発送をもって代えさせて頂きます。

高槻でふぐを食べるなら二代目 ふぐ義
先代から受け継ぐ変わらぬ絶品の味

水槽から取り出したばかりの最高級国産とらふぐを注文ごとに捌くので、ぷりぷり新鮮！！「特製ダシと自家製ポン酢が格別」とグルメ通も納得の美味しさだ。肉厚の唐揚げや締めの雑炊も絶品で大満足。今ならランチタイムも楽しめる。寒い冬は心も体も温まるふぐ鍋を贅沢なコースを堪能して。

Menu

- 人気！二代目 ふぐ義コース………5,800円
[てっちり・てっさ・湯びき・煮凍り・唐揚げ・雑炊]
- ふぐしゃぶコース（要予約）
[てっちり、てっさ、湯びき、煮こごり、唐揚げ、ふぐしゃぶ、皮しゃぶ、雑炊、デザート]…・7,800円
- 白子付きフルコース（要予約）
[てっちり、てっさ、湯びき、煮こごり、唐揚げ、鍋白子、皮ちり、雑炊、デザート]…………7,800円

特典

「シティライフを見た」で
ランチ各コース
10%OFF
ディナー各コース
5%OFF
（2月末まで）
※価格はすべて税別

高槻活ふぐ料理専門店
二代目 ふぐ義
高槻市高槻町11-21
営／16時～23時（入店21時まで）
お昼12時～14時（前日迄要予約）
月曜定休（祝日の場合は営業）
072-681-9515

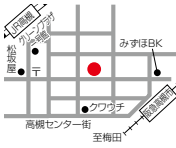
Go round the good gourmet

グルメの街で見つけた
絶品メニュー

北摂のおすすめグルメ

北摂の美味しいグルメ店を紹介します。
お気に入りのお店を見つけてください。

絶景のロケーションで味わう
大好評 季節の御膳が500円引き

同店人気の「いろは御膳」。2/1よりスタートする今回の御膳は、桜海老と空豆のキッシュや筍と鰆の焼き蒸しなど春を感じるお料理が並ぶ。その他、安納芋のソースでいただく豚ヘレの味噌漬け焼きなど全7品が読者特典で500円引きに！市役所15階から眺める展望も好評。

Menu

- いろは御膳……………………………………………2,800円
桜海老と空豆のキッシュ/しらすと新キャベツのマリネ/筍と鰆の焼き蒸し/豚ヘレの味噌漬け焼き～安納芋のソース～/若ごぼうと白魚のかき揚げ～にんにん塩で～/かに雑炊/いちご大福

特典

「シティライフを見た」で　いろは御膳2,800円→**2,300円に!**
ランチのみコーヒーor紅茶つき（セルフ）※ランチは前日までに要予約、ディナーは当日もOK、カード払い不可（2/1～5/31まで）

にんにん高槻市役所店
高槻市桃園町2-1
高槻市役所総合センター15F
営／ランチ11時～14時半（LO14時）
　ディナー17時～22時（LO21時）
火曜定休 ※2/17(日)は全館休館日
072-670-3520
http://r.gnavi.co.jp/k319003/

(手前)帆立まみれ定食1,580円
(奥)フグ刺ダブル1,880円

大阪府中央卸売市場仲買直営
平成最後の2月は「帆立とトラフグ」で贅沢に

天ぷら、バター焼、お造りがついた「帆立まみれ定食」とフグ刺、アラ唐揚げ、フグ皮がついた「トラ福定食」はどちらも3種が楽しめる！「いつも小野原本店では寒い中並んでいただきありがとうございます」と話す一方で昨年オープンの駅前店は「まだまだほぼ直ぐ入れます！心よりお待ちしております！」とのこと。予約もOK！

国産トラフグ使用、トラ福定食1,980円。

Menu

- フグ刺し………………………………980円（ダブル1,880円）
- 国産トラフグアラ唐揚げ………980円（ダブル1,880円）
- 帆立天ぷら／バター焼／お造り…‥580円／398円／480円
- あご落とし明太子／天ぷら………………380円／450円

2/2（土）は「塩イワシ」店頭販売、他特価品
2/3（日）「恵方巻」（巻き寿司の予約は1/30まで）

銀蔵〈ギンゾウ〉
営／昼 10時（箕面駅前店は11時）～15時（LO14時半）
　平日夜 18時～21時半（LO21時）日祝夜 17時～21時半（LO21時）
　土・祝日前夜 17時～22時（LO21時半）

【小野原本店】
箕面市小野原東5-2-1
Pあり
080-1400-3527

【箕面駅前店】（予約可）
箕面市箕面6-4-24サンクスみのお105
Pなし（近隣に有料Pあり）
080-3846-7899

手軽に利用できる コッペパンの専門店

NEW OPEN

昨年11月にOPENした同店には、おかず系やおやつ系のボリューミーなコッペパンがずらり。イートインスペースもあり、店内ではコーヒーやジュースだけでなく、赤ワインやビールなども販売。ランチや夕食、塾帰りなど様々なシーンで手軽に利用できると、早くも人気店に。おかずコッペ1番人気は、「手仕込み贅沢チキン南蛮」。食べ応え十分なやみつきになる味だ。季節ごとに限定コッペも登場し、冬季は芋好きにはたまらない「さつま芋あん」。無くなり次第終了なのでお早めに。

ミニサイズのおやつコッペは差し入れ用や色んな味を楽しみたい女性に好評。来店前に電話予約する人も多い。

特典

「シティライフを見た」とコッペパンを購入の方、
次回使えるHOTコーヒー無料券をプレゼント
（2月末まで）

SUNNYコッペ
〈サニーコッペ〉
茨木市別院町3-33
営／10時～19時
日曜定休（祝日不定休）
☎072-657-8817

Menu

〈おやつコッペ〉
- じゃりパン……180円
- イチゴジャム……190円
- プレイミアムピーナッツバター230円
- サクサクチョコ……220円
- あんバター……260円

※おやつコッペはミニサイズ140円～

〈おかずコッペ〉
- やきそば……190円
- たまごサラダ……230円
- ナポリタン……250円
- 手仕込み贅沢ハムカツ……320円
- 手仕込み贅沢チキン南蛮‥320円

※価格は全て税別

集まりで「満足」の声 充実ビュッフェが好評

歓送迎会はもちろん、いつものママ友の集まりに今、評判を呼んでいるのが同店の豪華なコース。ビュッフェスタイルで、ぜいたく感のあるジューシーなローストチキンをはじめ、前菜や特製ピッツァなど、人気のメニューが並んでボリューミー。木の温もりあふれるログハウス調の空間に、かわいいテント風テーブル席やソファ席などが設けられ、雰囲気も文句ナシ。ロケーションも抜群、予約はお早めに！

会場使用料無料、20名～120名までOKの貸切プランは、広々とした同店ならではのサービスで大好評！打上げや歓迎会・送別会などに便利なプロジェクターも完備。アルコール飲み放題プランやソフトドリンク飲み放題プランも充実しているから、幹事さんは要チェック！

Menu

- プレミアムコース（全10品）……3,500円
  オードブル盛合せ、サラダ、タコのジェノバ風サラダ、フィッシュ&ポテト、ピッツァ、本日のパスタ&カレー、小海老と茸のアヒージョ、ローストポーク、デザート　※予約は10名様～
- アルコール飲み放題……+1,500円
  （ビールやワイン・カクテルなど豊富）
  ※ソフトドリンク飲み放題もあり

Camping Kitchen
〈キャンピング キッチン〉
茨木市岩倉町2-150 立命館大学OIC内
営／11時～17時（フードLO16時、ドリンクLO16時半）※宴会利用22時まで
土日定休（貸切宴会は土日祝利用OK）
☎072-657-7587

人気グルメブログ プーさんの満腹日記の 旨いもんを喰らう!!

このコーナーは、美味しい店を知り尽くすグルメブロガー「プーさん」からの、おすすめグルメ情報を紹介していきます。ブログもチェックしてみてください。

ブログは「プーさんの満腹日記」で検索

北摂を中心として美味しい店を食べ歩いている人気の有名グルメブロガー。

vol.58 鰤と帆立のカルパッチョ900円(1人前) 牛ホホ肉赤ワイン煮込み2,000円(1人前)

「すごいシェフがいるフレンチを食べに行こう」と食通の友達に誘われ『創作ダイニング TAKE』に行ってきました。店主の竹田さんは、フランスやベルギーなど2つ星レストランや4つ星ホテルなどすごい経歴を持つ方です。ではまず『付き出し』。野菜たっぷりのキッシュとマッシュポテトのミートソース掛け、特にこのシュー生地に入ったサーモンのタルタルは絶品！これまた食べたいわ～。次に『牛ホホ肉赤ワイン煮込み』。ナイフがなくても切れるぐらい柔らかくて美味しそうですね～。ではまず一口！ウルトラメチャ旨い！口の中でほどけてなくなります。このデミグラスソースが美味しすぎて、今度ハンバーグが食べたくなりました。

『鰤と帆立のカルパッチョ』野菜や海老もついてなんかお得感ありますよね～。では帆立と鰤を一口！ウルトラメチャ旨い！鮮度抜群でさっぱりしたソースでパクパク食べられます。

取材協力 **創作ダイニング TAKE**

高槻市北園町13-29
SAKURAビル1F
営／11時半～14時
・17時半～24時（L.O23時）
月曜定休
☎072-685-7703

MENU
- 白子のムニエル2,760円（1人前1,380円）
- ビーツのクリームスープ……600円
- コース料理……4,000円～

予算や要望、食べたい食材など、気軽にご相談を。予約はお早めに。

旬を味わう本格京料理 熟成豚の豆乳味噌鍋御膳

京町屋の雰囲気ある店内で、本格京料理が気軽に味わえる同店。予約限定ランチ「熟成豚の豆乳味噌鍋御膳」が登場。自家製汲み上げ豆富や旬魚西京焼きなども付いた大満足な内容。この機会に京の味を愉しんでみては。

特典

「シティライフを見た」と前日までの予約で
- 【ランチ限定】熟成豚の豆乳味噌鍋御膳……3,000円→**2,500円**
  【口取りプレート／お造り盛り合わせ／自家製汲み上げ豆富／旬魚西京焼き／天ぷら盛合せ／熟成豚の豆乳味噌鍋／炊き込みご飯／香の物／吸い椀】
- さらに**食後のコーヒー、ミニデザートをサービス！**（2月末まで）

京ごはんとろばたやき
京月 高槻店〈きょうげつ〉
高槻市紺屋町7-8
営／11時半～14時半（L.O14時）
17時～23時（L.O22時半）
日曜日は22時まで（L.O21時半）
☎072-685-2929

桃の節句　祝いを彩る モリタ屋特選「ひなちらし」

ひなまつり限定のモリタ特撰「ちらし寿司」。春の「彩りちらし」や、まぐろ・うに・いくらをふんだんに使った「豪華ひなちらし」は定番の人気。カニ・まぐろなどの人気のネタをのせた「上ちらし」や、海鮮ネタをバラのように盛りつけた「絢爛豪華ひなちらし」もおすすめ！お祝い事はミートモリタ屋へ。予約期限は3月1日（金）まで。

ちらし寿司以外にも「ひなケーキ」などを販売。詳しくはサービスカウンターの掲示ポスターにて。

ミートモリタ屋
モリタ屋全店で予約受付中！
※サービスカウンターにてご予約ください
http://www.moritaya.com

無料

ママのためのファイナンシャルセミナー 知って得するお金の話

全てランチ付

お金の勉強会と美味しいランチが無料で楽しめるスペシャル企画

子どもの教育費を賢く貯めたい！

住宅ローンの返済計画の見直し方って？

無理なく生活費を切り詰めるには？

老後の年金と賢いローン資金の貯め方は？

保険を見直したいけどどうすべきか分からない

将来の医療問題、介護問題について詳しく知りたい

女性のライフプランにお金の悩みは付きもの…

アナタはこんなお悩みございませんか？

学校では教えてくれないお金の話…。
でも生活にお金の知識は欠かせません！
これらの悩みに
ファイナンシャルプランナーが
わかりやすくお伝えします。

各日先着 20名様

［ 開催日時 ］
2月5日（火）・12日（火）・19日（火）・26日（火）
10：00～12：30［ 受付開始 9:45～ ］

［ 開催場所 ］
LOHAS cafe［ ロハスカフェ ］
摂津市千里丘1-13-23
TEL.06-6155-6830

［ 参加費 ］
無料
［ 対象年齢 ］
20歳～50歳まで

※30分以上の遅刻の場合、ご参加いただけませんので予めご了承ください
※途中退席、ランチのみのご参加はご遠慮ください
※定員に達した時点で締切とさせていただきます

特別ランチ
・本日のプレートランチ
・ドリンク（コーヒーor紅茶）
・デザート

※写真はイメージです。内容は仕込により異なる。

▶セミナー参加申し込みはこちら下記URLの応募フォームよりお申し込みください。
https://asp.jcity.co.jp/FORM/?userid=clnew&formid=389

［ 申込期限 ］開催前日の15時まで　［ 問合せ ］06-6338-0640（シティライフNEW）

※お客さまよりお預かりした個人情報は適切に管理し、セミナー受付時にのみ利用させていただきます。
また、セミナー講師及び㈱シティライフNEWを除く第三者に個人情報の開示はいたしません。

約80ブランドのスイーツが勢揃い

2.14 Valentine

Chocolate Paradise

チョコレートパラダイス

西武高槻店のバレンタイン

1.30 水 - 2.14 木

午前10時－午後8時

※最終日 午後6時閉場

西武高槻店 4階催事場

今年もスウィートな香りに誘われて魅惑のチョコレートが勢揃い。進化しつづけるチョコレートの魅力を西武高槻店で探しませんか。

072-683-0111（大代表）
高槻市白梅町4-1
営業時間／午前10時～午後8時
6階レストラン街 午前11時～午後10時
地階関西スーパー 午前9時～午後10時

レオニダス［ベルギー］
オランジェット（80g）
1,350円

ブリュイエール［ベルギー］
ブリュイエール セレクション 8
（8粒入）2,430円

ル・コルドン・ブルー
［フランス］
ショコラ・デコール5（5粒入）
1,080円 ※1

ゴディバ［ベルギー］
フェアリーケーク
キープセイク（4粒入）
3,780円

デメル［オーストリア］
ソリッドチョコ猫ラベル（ミルク）
（105g）1,944円

西武・そごう
限定販売

ゴディバ［ベルギー］
カカオジャーニー
カフェ（4粒入）
2,160円

ガレー［ベルギー］
ミニバー（12本入）1,944円

デジレー［ベルギー］
ショコラ&トリュフ
（6個入）1,107円

セントー［ベルギー］
セントー セレクション 6
（6粒入）1,728円

カファレル［イタリア］
クオリチーニ クアトロ（7粒入）
1,620円

初登場

フランソワ デュッセ
［フランス］
レザンシャンパーニュアソルティ
（165g）2,160円
マールドシャンパーニュに漬け込んだレーズンをチョコレートでコーティング。

The World Selection

海外ショコラトリー

ベルギーをはじめ、チョコレートの本場の味を味わいつくす！

酒 × チョコ

Sake

日本酒やウィスキーと
チョコレートのマリアージュ。

西武高槻店
限定販売

チョコレートブランチ［豊中］
北摂高槻トリュフ（5粒入）2,101円
地元高槻の銘酒「國乃長純米18年古酒」とサントリー山崎12年を使った西武高槻店限定トリュフ。

チョコレートブランチ
シェフショコラティエ 時本祐司さん

ロイズ
生チョコレート
山崎シェリーウッド（20粒入）
1,080円（季節数量限定）

シルスマリア
福寿生チョコレート
（16粒入）1,620円

ゴンチャロフ メゾンドボンボン
和酒ボンボンコレクション
9個入 1,080円

モロゾフ×酔心
日本酒ボンボン 酔心
（10個入）1,080円

わくわくチョコスイーツ
WAKUWAKU Chocolate Sweets

チョコレートをいろんな素材と合わせてアレンジ。

2/7〜14 限定出店

キャリエールヒデトワ[茨木]
ガトーカレ(4個入) 864円
※6個入、8個入もあります。

五感
樹々(7本入) 918円
しっとりクリーミーな口当たりの生チョコレート。

ハイジ[西宮]
アルハンブラ 各種(各1個) 各 270円
少し固めのガナッシュをふんわりスポンジ生地でサンドしたチョコレートケーキ。

ミオール神戸
ショコラクリュ(9個入) 864円

ベル アメール
ミニマンディアン(8枚入) 1,296円

初登場

グランカルビー
グランカルビービターチョコ(20g×6袋) 各 1,080円

ストロベリー仕立て

シチリアンソルト仕立て

LaLa-chocolat[高槻]
フリュイミニ
(ノワール・ブラン・レ)
(各1個) 各 648円

宇治園
抹茶生ショコラ、
ほうじ茶生ショコラ(各16粒入)
各1,296円

小倉山荘 リ・オ・ショコラ
想ひそめし(筒箱) (9袋入)
810円

パティシエ エス コヤマ
小山流バウムクーヘン〜ダブルカカオ〜ベルービウラ カカオブランコ&カカオフルーツ
(Sサイズ) 1,728円

モンロワール
リーフメモリーカラーボックス
(20個入) 1,620円

KAWAII
かわいい

愛らしいキャラクターのチョコやリユースできる缶入りなどおいしいだけじゃないお楽しみ!

©Moomin Characters ™

ムーミン × メリーチョコレート
ニョロニョロチョコレート (11個入) 1,188円

スヌーピー by グランフール
スヌーピーベースボール缶
(7粒入) 1,188円
PEANUTS®
©2019 Peanuts Worldwide LLC
www.SNOOPY.co.jp

Mon loulou Illustrated by 水森 亜土
シェルワールド缶(7個入) 1,080円
©ADO MIZUMORI

DECO CHOCO
初登場
デコチョコ(5個セット)クリアケース入り 454円
西武高槻店限定はにたんチョコも!好きな絵柄を選んでオリジナルパッケージができます。

パパパ パンダ!
ぱ・ぱ・ぱ・ぱんだし(9粒入)
864円

【 自分にご褒美 日替わりお取り寄せスイーツ 】

2/7・8 各日 限定80個

森のおはぎ
おはぎ詰合せ 1箱(6個入) 994円
※各日正午から
※各日 おひとりさま2箱まで

2/10・11 限定 各日90台

赤坂トップス
チョコレートケーキレギュラー
(1台)1,998円

2/12 限定60個

パティスリー クリドコック
地鶏とバニラのショコラセット
1箱(4粒入) 1,296円

【 Softcream & Donut 】

チョコレートブランチ[豊中]
プレミアムチョコレート ソフトクリーム 421円
エクアドル産カカオチョコレートをたっぷり使用。チョコレート本来のおいしさが楽しめる贅沢な逸品。

1/30〜2/5 限定出店

クリスピー・クリーム・ドーナツ
西武高槻店おすすめ!
フォンダンダズン
(12個入) 2,001円
※ドーナツは1個から販売。食べ歩きにもオススメ!

※表示価格は本体価格に消費税を加えたお支払い総額(税込価格)となっております。※数量に限りがある商品もございます、売り切れの際はご容赦ください。※写真はイメージです。実物とは色・素材感などが異なる場合がございます。※1「ル・コルドン・ブルー」の監修により、日本で製造いたしました。

北摂の Baked Sweets

北摂にもタルトやパイ、マフィンなどのベイクドスイーツの専門店が増えてきました。焼き込んだ深い味わいやオリジナリティあふれる様々なテイストが楽しめます。ほかにも人気パティスリーの秀逸な焼き菓子たちを集めました!

/ 高槻 / 公園と、タルト

フルーツをじっくり焼き込んだ タルトやパイに心奪われる

昨年11月にオープンした同店は、フレンチレストランやパティスリーでシェフをしていたオーナーパティシエ平野さんが早朝から焼き上げるタルトやパイが人気。フレッシュなフルーツをタルト生地と一緒に1時間じっくり焼き込むため、フルーツが煮詰まってジャムのようになる。生地も苦くならない工夫で、酸味と甘みのコントラストが抜群。人気のキッシュもまず料理を仕込んでから、卵液を流し込むというこだわりぶりだ。

2Fがイートインスペースと雑貨店「halufu」。ドリンクバーは480円。自家製紅茶シロップと無糖紅茶、フルーツサングリアを使って、自分好みのオリジナルドリンクをいろいろ作ってみるのもお楽しみ。タルト420円〜、パイ380円〜。

アップルパイは赤ワインとシナモンの大人味。お酒にも合うように作られている。

高槻市芥川町4-20-6
営／火〜土10時〜18時、水10時〜17時（タルトが売り切れ次第終了）
日曜・月曜定休

090-8199-7894
park_and_tart/

/ 高槻 / ROCCA & FRIENDS

〈ロッカアンドフレンズ〉

「旅する紅茶」と一緒にマフィンやタルト、ビスコーンなどのベイクドスイーツを

精製されていない沖縄県産のきび糖や太白胡麻油等を使った、身体にやさしい美味しいベイクドスイーツがずらりと並ぶ。フレッシュなフルーツをしっかり焼き込んだジューシータルトやビスケットとスコーンのいいとこどりをしたカリッ、サクッ、ふわっのビスコーンをおいしい旅する紅茶と一緒に味わおう。

カフェも併設している。野菜たっぷりのデリランチもおすすめ。人気店なので予約して出かけよう。

ジュエルマフィン（各180円）は季節ごとのメニューも登場するのでお楽しみに!

ジュエルマフィンのほか、ビスコーン（200円）やジューシータルト（300円）、旅する紅茶のカヌレ（140円）、甘くないデリケーク（300円）まで、どれにしようか迷ってしまうほどのラインナップ。かわいい箱に詰めておみやげにしたい。

高槻市芥川町1-15-15 UIビル2F
営／10時〜18時（LO17時半）
月曜定休（祝日の場合は営業、翌日休）

070-5431-2907
https://www.rocca-f.com/

一つひとつ手づくりの小さなマフィン。甘い系だけでなくベーコンバジルチーズなど赤ワインに合うものも。

/ 摂津富田 / OYATUYA.ISU

〈オヤツヤ イス〉

大人の休憩場所がテーマ イスにすわってゆっくりしよう

店頭のショーケースに並ぶのは、常時30種類以上のマフィン。80円〜150円と手軽な価格なので、キッシュやカレーなどのプレートランチ（1,080円）を楽しんだ後にコーヒーや紅茶と一緒におやつとして楽しむ人も。もっちり、しっとりした食感で、味のバリエーションにも驚きや発見がある。もちろんテイクアウトもOK。

パウンドケーキは無農薬レモンの紅茶パウンド、抹茶とホワイトチョコ、ほうじ茶とホワイトチョコがある。1本900円。カットもある。

高槻市富田丘町6-14
営／11時〜18時
無休

072-609-5118
@oyatuya.isu

/ 総持寺 /

焼き芋と果物のスイーツ研究所 ごっつぉさん

スイートポテトのパイと焼き芋を練り込んだクッキー

おいしい焼き芋を使ったスイーツが人気の同店から、新メニューが登場。スイートポテトがたっぷり入ったパイは、サクサク&しっとりの食感で、ミルクティーと相性抜群! また一度焼き芋にして甘みを引き出してから、生地に練り込んだクッキー「おいもドキ(240円)」も風味を感じられる。隠れ人気NO.1の「焼き芋の干したん(380円～)」は日本茶と一緒にゆっくり味わいたい。

スイートポテトパイ(1つ280円)。おいもの甘みがgood!

阪急総持寺駅前にあり、甘太くんやシルクスイートなどの焼き芋も大好評。

茨木市総持寺駅前町5-29
(阪急総持寺駅 徒歩20秒)
営/10時～19時
日祝定休
072-646-8898

/ 摂津富田 /

パティシエール UTAKO〈ウタコ〉

父の畑の無農薬レモンで作ったタルトは酸っぱくて美味しい

焼き菓子をこよなく愛し、フランスでの修業経験もあるUTAKOさんのタルトにはファンも多い。定番のイチゴやフルーツもオススメだが、イチオシは鹿児島から届くレモンで作る「お父さんのレモンタルト(420円)」。酸っぱさにトリコになること間違いなし!

とにかく酸っぱいのだが、バニラのメレンゲで作ったスティックとアーモンドが入ったヌガティーヌというキャラメルで、カリッとした食感と甘みをプラス。このバランスが絶妙!!!

昔、フランスで修業していたお店で作っていたほろ苦いスコリー(260円)やアールグレイメレンゲ(140円)のほか、人気のウィークエンド(160円)やクグロフの(210円)プチバージョンも人気。

高槻市富田丘町13-18
営/11時～20時
火曜定休
072-601-6175

さつまいものタルト(356円)は2月いっぱいまで楽しめる!

/ 茨木 /

お菓子の工房 柊夢

素材にこだわったタルトや種類豊富な焼き菓子が人気

よつ葉バターや北海道産生クリームなど、安全な国産の素材にこだわったスイーツが楽しめる柊夢。焼き菓子が豊富でパウンドケーキやクッキーもバリエーション豊富。見た目にインパクト大の石焼ショコラ(356円)は、フランス産の有機チョコレートと生クリームを焼き上げた逸品。

焼き菓子で一番人気の金と銀のフィナンシェ。金はバター風味で、銀はアーモンド風味(各162円)。かわいいアイシングクッキー(各324円)は贈り物にもおすすめ!

茨木市稲葉町3-5
営/10時～20時
月曜定休(祝日は営業)
P2台有り
072-630-0777
http://www.tohmu.com/

/ 茨木 /

キャリエール ヒデトワ

この季節限定のブラウニーやタルトレットフロランタンに注目

バレンタインのギフトにもおすすめなのがブラウニーとブラウニーの間にサクサクの生地と生チョコをサンドしたガトーカレ(4個入り860円～)。ほかにもひと口サイズのかわいいタルトレットフロランタン(各140円)や焼きモンブラン(各260円)、和三盆ラスク(2枚入り110円)など、おいしい焼き菓子がいっぱい。

ガトーカレは2/1(金)～販売

フロランタンはゴマやピスタチオ、ココナッツ、塩など様々な味がある

ひっきりなしにお客さんが訪れる人気店。

茨木市真砂1-10-11
営/10時～20時
不定休
072-638-5298

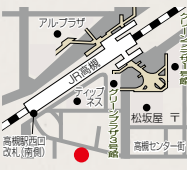
焼き菓子に合う紅茶とコーヒーを教えてもらいました!

メープル&ストロベリーとアールグレイショコラの紅茶がおすすめ!

ヌワラエリアという標高1,800m以上の高地にある茶畑の新芽の部分を使っている。

/ 高槻 /

Echelon Tea House 高槻
〈エシュロン ティー ハウス〉

高槻市上田辺町6-24
営/11時半～19時
無休(臨時休業あり)
072-681-8477
facebook「Echelon Tea House 高槻」

いろんなフレーバーティーを好きなだけ楽しむスタイル

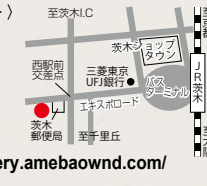
スリランカのムレスナティーに果物やチョコレート等のフレーバーをプラスした紅茶が楽しめるお店。常時80種類以上が並び、カフェではホットティーフリー(1,080円)で様々なテイストを好きなだけ味わうことができる。銅板で焼くホットケーキもおすすめ!

キューブ型のフレーバーティーは11パック入って745円。ネーミングも楽しいのでギフトにもぴったり。

テイクアウトで淹れたてを味わえる(300円)

/ 茨木 /

KASHO COFFEE BEANS GALLERY
〈カショー コーヒー ビーンズ ギャラリー〉

茨木市中穂積1-1-36 1F
営/月～金10時～19時、土・祝日11時～18時 日曜定休
072-624-2134
https://kashocoffeebeansgallery.amebaownd.com/

茨木で30年続いている焙煎珈琲店が装い新たに

2代目であるショップディレクターの三﨑さんが選んでくれたのはフルシティローストの「珈匠(100g450円)」。香り高く、酸味が抑えられているので、フルーツのタルトとの相性は抜群。コーヒーが苦手な人にも飲みやすいように、長年いろいろ試してたどり着いた究極のブレンドだ。

Health Care

健やかな生活を送るための健康知識

自分の体を知ることで「健康寿命」を延ばす 新たな医学の姿「遺伝子診断」

新聞報道にもありましたが、「遺伝子診断」という未病段階での治療が新たな医学の姿となります。臨床ゲノム医療学会会員であり、ゲノムドクター認証医である赤木院長にお話をお伺いしました。

この先生に聞きました!

赤木歯科 院長 赤木 誉

歯学博士。1984年赤木歯科開設。33年前からインプラント治療を行う。米インプラント学会アソシエイトフェロー、日本口腔インプラント学会認定専門医。歯科医師臨床研修指導医。再生医療認可施設。

様々な疾病に対応 遺伝子検査の現状

先月号でご紹介した高血圧症で苦しんでいたAさんが出会った、新しい医学「遺伝子検査」をご紹介します。遺伝子検査はよくイメージされるがん検診だけでなく、がん以外の病気に対するリスクや長寿遺伝子検査（左図）などもできますので、多方面から健康に対して備えることが可能になります。当院でも多くの方に遺伝子検査をしてもらうことによってその方の未病の段階での予防を目標にしています。前号でご紹介した高血圧症で苦しむAさんも遺伝子検査を行っており、がんのリスクは低いものの、長寿遺伝子のリスクが確認されました。これは高血圧症を示していると考えられます。

リスクを知り発症を防ぐ

遺伝子検査は血液・唾液など、より簡便な方法で調べることが可能になっています。検査によって病気の発症リスクを知ることができますが、大事なことは根本原因を改善し未然に発症を防ぐことです。近年、医学の発達が目覚ましい中、残念なことにがんだけでなく、糖尿病・アレルギー・うつ病などほかの病気も増え続けています。いくら検査が進歩したとしても病気を100%網羅する検査方法は存在しません。そのことを忘れて、いたずらに遺伝子検査をもてはやすものでもありません。

食生活や咀嚼、健康で大切なこと

健康にとって1番大切な基本は毎日の規則正しくバランスの良い食生活であり、咀嚼がなされてこそ全身の健康が保たれることを忘れてはなりません。当院でも採血で遺伝子検査ができます。気になる方はお問合せください。次回は未病段階での治療、病気を発生させない医学の考え方をお話します。

■遺伝子毎のリスク評価／報告書

今回の総合リスク	低リスク

←低発現　　高発現→

	がん関連遺伝子名		健常ゾーン	標準ゾーン	やや注意ゾーン	注意ゾーン	警告ゾーン
1	AFP（肝臓がん）	第1回	●				
		第2回					
2	CEA（消化器がん）	第1回	●				
		第2回					
3	PSA（前立腺がん）	第1回	●				
		第2回					
4	MUC-1（すい臓がん、消化器がん）	第1回	●				
		第2回					

■長寿遺伝子検査／解析結果報告書

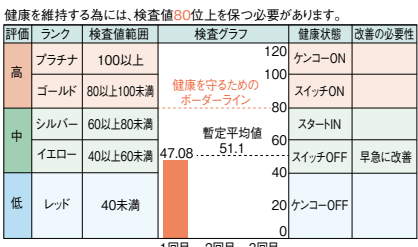
今回の検査結果			
評価ランク	イエロー	検査値	47.08

検査結果グラフ

健康を維持する為には、検査値80位上を保つ必要があります。

評価	ランク	検査値範囲	健康状態	改善の必要性
高	プラチナ	100以上	ケンコーON	
	ゴールド	80以上100未満	スイッチON	
中	シルバー	60以上80未満	スタートIN	
	イエロー	40以上60未満	スイッチOFF	早急に改善
低	レッド	40未満	ケンコーOFF	

検査グラフ：1回目 47.08／健康を守るためのボーダーライン 80／暫定平均値 51.1（目盛 0・20・40・60・80・100・120；1回目 2回目 3回目）

※暫定平均値は、約500例の解析データを基に算出しており、一定ではなく受検者の増加に伴いアップデートします。

医療法人 貴志会
赤木歯科
再生医療認可施設
高槻市高槻町 7-25
☎072-682-0190
http://www.akagi-implant.com/

From CityLife

こども食堂を広げよう ～茨木市・「ごはん屋MINT」～

［取材・文］編集部 木下

今回は、茨木市のローズWAMで開催している「ごはん屋MINT」を取材した。

2017年9月にこども食堂がスタート、その後NPO法人わんだーらんどを立ち上げ、2018年4月に再スタート。「困っている人への食堂="ケア付き食堂"を行っていましたが、現在はいろんな子どもたちに来てもらえる"共生食堂"として開催。居場所作りも行っています。1年経ち、いろんな『困り』があるんだなと気づきました」と代表。学童児童へのチラシ配布やFacebookで告知をしているが、定員を上回ることはほとんどないそう。

自分でできることは自分でするバイキングスタイルで残食ゼロを目指している。食事スペースには、ボランティアの大学生による絵本読み聞かせなど行うコーナーも。

「現在、他のこども食堂から食材提供を受けるなどしていますが、なんとかしなければ」と食材の安定確保に不安を抱えているそう。今後も食材の提供を呼びかけていく。

開催は毎月第1月曜日の17～19時。子ども100円、大人300円で利用可能だが、先着30食限定で子ども優先。申込みは不要。次回は2/7（木）開催なので注意を。

Facebookページはこちら▼

1/7のメニュー

【取材協力・問合せ先】 NPO法人 わんだーらんど TEL:090-2942-4257

健康寿命をのばそう
Let's extend Healthy Lifespan

現在、国民の平均寿命が延びている一方、健康な体で自立した生活を送ることのできる健康寿命は、平均寿命に比べ男女共に短いというデータが報告されています（2016年データ／厚生労働省）。健康寿命を延ばすため、多くの自治体・企業・団体が行っている様々な取り組みをご紹介します。

腸を整え"健康腸寿"に ヨーグルトの魅力

人が健康に暮らす上で欠かせない食事。移り変わりの激しい食のトレンドにおいて、
健康を訴求する食品や飲食店の人気は高い。ヨーグルトもその一つ。
ヨーグルトの持つ健康効果について、「カスピ海ヨーグルト」でお馴染みのフジッコ株式会社に話を聞いた。

菌ごとに違う機能性に注目

乳酸菌やビフィズス菌といったプロバイオティクス（腸内環境において人の身体に有益な働きをしてくれる生きた微生物）の研究が進み、整腸作用や免疫力向上を始めとした、乳酸菌の持つ機能性が注目を集めている。「おいしいから食べる」に加え、「体に良いから食べる」というニーズが増加した。各メーカーから多くのヨーグルトが発売されているが、大きな違いは菌の種類の違い。脂肪低減や肌荒れ改善など、様々な効果をもたらす菌もあり、それを素としたヨーグルトのバリエーションも増えているという。

食べ続けることが健康に繋がる

例えば、フジッコ株式会社の「カスピ海ヨーグルト」の素は「クレモリス菌FC株」という乳酸菌。発酵の過程でねばり成分「EPS」を生み出すことから水に溶けにくく、生きたまま腸まで届くことも研究で明らかになっている。元々、「カスピ海ヨーグルト」は長寿の国として知られるジョージアで食べられていたヨーグルトを研究し生まれた。実際に「クレモリス菌FC株」を線虫に摂食させると寿命が延長し、老化による運動性の低下が改善したという研究発表もある（日本農芸化学会2018年度大会）。同社マーケティング部ブランドマネージャー室デイリー商品グループの敷田加寿美主任は「まずは自分にあった菌を見つけて、毎日続けることが大切です」とし、腸内環境を整えるには持続性が必要だと話した。

「カスピ海ヨーグルト」は自分でも作れる種菌セットも販売。全国の量販店、オンラインショップまたは阪神梅田本店で展開するオフィシャルショップ「カスピア」にて。

国立循環器病研究センター認定
塩分3割減のかるしおちりめん

「かるしお」は、国立循環器病研究センターが「塩を軽く使ってうまみを引き出す」をコンセプトに、おいしさと栄養バランスを兼ね備えつつ、塩分を控えた食品に対して認定マークを付与する認定制度。

大阪府中央卸売市場の塩干仲卸の株式会社さかもとは、「かるしおちりめん」商品でこのかるしお認定を取得。

一般的に塩蔵品は塩分を減らすと、おいしさが損なわれる傾向にあるが、同社では通常のちりめんじゃこから塩分3割カットしながらも、新鮮な淡路島産しらすの旨みを引き出す製法により、おいしさの維持に成功。

「カルシウム・DHAなど有用な栄養素が豊富なちりめんは、小さなお子様やご年配の方がいる家庭で、日々食卓に登場する機会が多いことから、減塩仕様に対する要望が多かったことから開発に至った」と阪本社長。

茨木、高槻では主に阪急オアシス、平和堂（アルプラザ）、万代、イズミヤなどで販売している。

株式会社さかもと
茨木市宮島1-1-1　大阪府中央卸売市場（北部市場）内
TEL.072-657-7694

歩行時の振り出しをサポートする
「ACSIVE（アクシブ）easy fit」

電力やモーターを使わず歩行支援する。

ロコモティブシンドローム（運動器症候群:略称ロコモ）は近年注目されはじめた用語で、「運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態」のことを指す。ロコモにならないためには日頃から適度な運動をすることが重要である。ただ加齢とともに足が上がりにくい、脳梗塞で麻痺が残るなど、「運動が困難」という人が多いのも事実だろう。そんな人を支援するために開発されたのが「ACSIVE（アクシブ）easy　fit」だ。名古屋工業大学の佐野明人教授が10年以上研究・解明してきた「受動歩行」理論に基づき設計されている。特徴は無動力で使用できる点だ。既存の歩行支援機の多くが電力やモーターを用いて力をアシストするため、「重たい」「モーター音がうるさい」などの課題があった。しかし本機は振り子の動きとバネの原理を応用するためモーターバッテリーの必要がない。本体重量も550g（片脚用）と軽便。歩行に同調した動きで、自然に自力の歩行に導いてくれるという。取扱店のフランスベッド池田店では自宅までデモ機を届ける無料試着サービスを実施している。

フランスベッド株式会社
リハテックショップ池田店
池田市呉服町1-1サンシティ池田2F
TEL.072-753-4091

商工会 商工会議所 通信
SYOUKOUKAI SYOUKOUKAIGISYO TSUSHIN

商工会・商工会議所は地域企業の振興や地域の活性化に日夜努力しています。でも具体的にどんな活動をしているのか知らないという人も少なくないのでは？そんな商工会・商工会議所の活動を今月も紹介します！

摂津市商工会

摂津まるごとまちゼミ開催！

まちゼミとは？
摂津市内のお店の人が講師となり、
プロならではの知識やノウハウ、
日頃悩んでいることを教えてくれるイベントで、「歯科医体験」「車庫入れレッスン」「ヘッドスパ講座」「美味しいコーヒーの淹れ方」など、楽しい23講座で開催したします。

日　程：平成31年2月1日（金）～28日（木）
申込・場所：参加店各店舗等
参加費：基本無料
（一部材料費要）

講座内容やお店、地図、更新情報などは、下記をご覧ください。
摂津市商工会某職員ブログ
（QR）をご参照ください。

お問合せ　摂津市商工会
06-6318-2800

茨木商工会議所

事業所様向けセミナー
2月に続々開催！

お申込は、茨木商工会議所ホームページから！

◆2月6日（水）：14時～17時
　社会保険・労働保険実務講座（適用編）
◆2月8日（金）：13時半～16時半
　事業承継セミナー&座談会
◆2月13日（水）：14時～17時
　社会保険・労働保険実務講座（給付編）
◆2月14日（木）：14時～17時
　「モノ売りからコト売りへ」商品を変えずに売上を上げるツボセミナー
◆2月27日（水）：14時～16時
　コーチングセミナー

【主催】茨木商工会議所
072-622-6631
茨木市岩倉町2-150
立命館いばらきフューチャープラザ

茨木商工会議所HP

http://www.ibaraki-cci.or.jp

高槻商工会議所

茨木・高槻『匠企業フェア』を開催！

茨木市・高槻市の【大阪ものづくり優良企業賞】認証企業(匠企業)が、「立命館いばらき」に集結します！
【日時】平成31年2月20日(水)10時～16時半
　　(交流会)17時半～19時
【会場】立命館いばらきフューチャープラザ
1階イベントホール(茨木市岩倉町2-150)
【プログラム】
　1.茨木・高槻『匠企業』フェア
　2.「匠企業のイノベーションセミナー」
　3.匠企業との交流会
　※燃料電池車「ミライ」も展示します！！
【費　用】無料（交流会に参加の場合
1名につき参加費1,000円）
【申　込】下記HPより申し込みできます。
【問合せ】高槻商工会議所
担当：藤本　TEL：072-675-0484
http://www.takatsukicci.or.jp

小中学校の危険ブロック塀の撤去は完了

昨年6月18日に発生した大阪北部地震によるブロック塀の倒壊被害を受け、ブロック塀の危険性に関する認知度が高まり、北摂各市でも市立小・中学校などのブロック塀の撤去が進められている。

ブロック塀を撤去し、フェンスが新設された高槻市内の小学校。

小・中学校に設置されたブロック塀のうち、安全点検で危険と判断されたものや安全性が確認できないものは、ほとんどの市において昨年中に撤去が完了している。また箕面市や豊中市では3月中に校内全てのブロック塀を撤去する予定で、池田市では法律に適合しているものや2、3段の低いブロック以外は全て撤去する方針。高槻市では公民館や公園などの公共施設でも、危険と判断されたブロック塀は撤去済みで、今後はそれ以外のものも全て撤去していくという。

なお、撤去費用には国で創設された「ブロック塀・冷房設備対応臨時特例交付金」が活用されている。

住宅などにも撤去費用を補助

各市では、一般住宅や民間施設におけるブロック塀の撤去やフェンスの新設に対しても、補助金制度を創設している。市によって対象となる工事や補助金額は異なるため、各市窓口に確認を。

■ 民間ブロック塀の撤去などに関する補助制度（一部掲載）

	高　槻	茨　木	摂　津
概要	ブロック塀などの撤去を促進する補助で工事前に申請すること	ブロック塀などの全部または一部を取り除く工事に補助	ブロック塀などの撤去（すべてを撤去）に要する費用に補助
対象となる塀	道路面からの高さ80cm以上	高さ80cm以上	道路からの高さ80cm以上
新たな塀などの新設補助	対象外	対象外	対象外
補助金額	最大20万円、補助対象通学路に面する場合は最大30万円	撤去工事に要する経費の全額、通学路30万円、そのほか道路など20万円が上限	1敷地につき最大20万円
受付期間	2019年3月29日までに撤去工事を完了報告	2019年3月15日まで申請受付（31日までに完了）	今年度は終了。来年度は4月以降に要問合せ
市窓口	都市創造部 審査指導課	建設部 建設管理課	建設部　建築課 指導係
TEL	072-674-7567	072-620-1650	06-6383-1407

追手門学院大学
留学生の就職を支援

訪問当日、留学生たちは施設内を見学し、就職活動に際してどのようなことができるのか、センター職員から説明を受けた。

追手門学院大学（茨木市）に在籍する外国人留学生17名が、12月19日に「大阪外国人雇用サービスセンター」（大阪市北区）を訪問した。留学生の日本での就職活動支援に力を入れている同大学では、日本で働くためのキャリア意識を醸成することを目的として、就職活動に必要な知識や慣習などを紹介する「日本事情」の授業を行っており、今回は授業の一環としてセンターを訪問。春学期に続いて2回目の実施となった。

同大学に在籍する留学生は、現在130名。年々増加傾向にあるが、日本での就職を希望していながら叶わず、本国へ帰国する留学生もいるという。広報課の担当職員は、「外国人にとって日本での就職は非常に特殊であり、様々な事情で断念する留学生は多い。日本での就職活動を想定して早期から準備をしておくことが大切です。今回のような取り組みを通して、キャリア目標を達成する留学生を一人でも増やしたい」と語った。

外国人のアルバイト採用
面接確約までの代行サービス

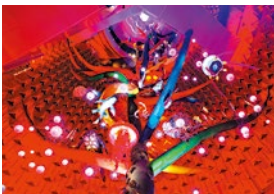
日本の完全失業率は2.5%（2018年11月）とほぼ完全雇用に近く、人材不足が深刻化してきている。政府は来年4月から外国人労働者の受け入れを拡大する出入国管理法の改正案を閣議決定した。こうした状況を受け、豊中商工会議所ではインターネット上で外国人のための求人サイトを運営する「YOLO JAPAN」と業務提携し、中小企業がアルバイトとして外国人を採用する際に発生する手続きを代行するサービスを始める。代行するのは、ビザや日本語能力のチェックといった面接までの手続き。企業は面接日時の調整を行うだけで煩雑な作業を省略できる。サービスを利用するには、初回申込時に1枚28,000円（税別、商工会議所会員は5%OFF）の面接チケットを2枚購入する。オプションで「簡単なあいさつ程度以上」「接客を伴う会話」など語学レベルを選ぶことも可能だ。同会議所の林さんは「求人で困っている企業はとても多い。少しでも力になれれば」と話す。

豊中商工会議所の林さん

写真・動画撮影が一部可能に
太陽の塔内部

写真提供：大阪府

撮影データの商業用利用も不可。

万博記念公園にある「太陽の塔」内部の写真・動画撮影が昨年12月20日の午前10時から解禁された。塔内部は昨年3月から一般公開されており、公開当初からカメラの落下による事故や展示物の破損防止など安全上の観点から撮影は禁じられていたが、撮影を希望する声が多数寄せられたことから今回の解禁に至った。塔内部1階の「地底の太陽」ゾーンと「生命の樹」の展示フロアでのみ撮影可能で、フラッシュなどの照明機材や三脚、自撮り棒などの補助機材は使用不可。上層階へ向かう際には、撮影機材はバッグなどに収納することも条件となっている。内部見学は要事前申込。

鈴木紗理奈さんに教育文化スポーツ功労賞

摂津市は、同市出身のタレント鈴木紗理奈さんに2018年度教育文化スポーツ功労賞を授与した。同賞は、学術や芸術、スポーツなどの振興に貢献した人に授与されるもの。鈴木さんは、2017年のマドリード国際映画祭において、映画「キセキの葉書」で最優秀外国映画主演女優賞を受賞。今回の表彰は、同映画祭での受賞による文化振興の功績を称えての選定となった。鈴木さんは今回の授与に関して、自身のインスタグラムで「光栄です」とコメントしている。

2018年9月には、女性の明日をつくる生き方・働き方をテーマとした「ウィズせっつカレッジ」にゲスト講師として登壇し、自身の仕事や子育てについて語った。

6月28日（金）・29日（土）インテックス大阪にて「G20大阪サミット」開催

協力:大阪府警察

今年6月、大阪にて「G20大阪サミット」が開催される。G20サミットとは、G7（仏・米・英・独・日・伊・加の7か国及び欧州連合［EU］）に、アルゼンチン・豪・ブラジル・中・印・インドネシア・メキシコ・韓・露・サウジアラビア・南アフリカ・トルコの首相が参加し開催される国際会議のこと。G20サミットが日本で開催されるのは今回が初めてで、8ヵ国と9つの国際機関を招待することが決定している。

開催日6月28日（金）・29日（土）の前後は、各国首脳などの要人来阪のため警備が強化される。また、大阪市内や空港周辺、高速道路等において、頻繁かつ長時間にわたる交通規制の実施や検問等が想定される。大阪府警察では、開催日を含む前後4日間はマイカー利用を自粛し、業務用車両等の運行調整の協力や公共交通機関の利用を呼び掛けている。

「・不審な人がいる、不審な車が停まっている
・不審な物が置いてある、捨てられている
そんな時は… 近くの警察署、交番もしくは警戒中の警察官に通報を!」

City Life NEWS

全国で注目される施策や課題は、地域で暮らす私たちにどう影響するのか?身近に起きた出来事やトレンドなど、幅広い分野のニュースを紹介していきます。ネットでもさまざまなニュースを紹介しています。

シティライフNEWS で検索

市によってこんなに違う スプレー缶とボタン電池のごみの出し方

昨年12月、北海道札幌市で発生した爆発火災事故。室内で大量のスプレー缶のガス抜き作業を行い、ガスが充満した部屋で給湯器を使用したことが発火の原因とされている。同11月には吹田市山田北の量販店で大規模火災が発生。廃棄前のボタン電池同士の接触によって出火したと見られている。これら以外にも、スプレー缶のガス抜き作業やボタン電池の接触による火災は頻発している。不注意や認識不足が大きな事故に繋がる恐れがあるため、適切な処理を行うことが大切だ。

市の指定に従ったごみ出しを

スプレー缶のごみの出し方は各市によって異なるが、ほとんどの市で「使い切ってから出す」ように指定している。特に、ごみを圧縮するプレス式のパッカー車で収集している場合、缶にガスが残っていると圧縮時に車内で発火する恐れがあり、車両だけでなく通行人にも危険が及ぶ。実際に、ガスが中に残った状態でごみ捨て場に廃棄されているケースは少なくなく、全国的にも収集車の中での火災が毎年発生している。また、不燃ごみに混ぜられたスプレー缶による車両火災も絶えない。そのため、スプレー缶に穴を開けるよう指定している市も多い。誤ったごみの出し方が重大な事故につながるため、各市では、指定に従った処理方法を呼びかけている。

なお箕面市では、2017年から使い切っていないスプレー缶もそのままごみとして出すことができる。これは誤ったガスの抜き方が火災につながる恐れがあるためで、回収後に市が安全に中身を出し切ってから処理している。

ボタン電池は時計やゲーム機、補聴器などに使われている電池で、厚みのある小さなボタンのような形をしている。電器店やスーパーなどの専用ボックスで回収している市が多いが、ボタン電池同士が接触すると発熱、破裂の恐れがあるため、正しい分別が必要だ。

正しいごみの出し方を知ろう

アスプレーや殺虫剤などのスプレー缶やカセットボンベには可燃性のガスが含まれているため、屋内でガスを抜くのは非常に危険。缶に穴を開けて廃棄する場合は、給湯器など火気のない風通しのよい屋外でガスを出しきってから開けるよう、各市では呼びかけている。缶の種類によって正しい抜き方が異なるため、分からない場合は市の担当課に相談を。ボタン電池は1個ずつセロハンテープなどで絶縁し、電池同士が接触しないようにする。また、ボタン電池に似た形状の「リチウムコイン電池」がある。水銀が含まれていないため、市によっては一般の不燃ごみと一緒に捨てることができるが、ボタン電池との正しい区別が必要だ。ボタン電池は厚みがあるのに対し、リチウムコイン電池は硬貨のように平らで少し大きい。型式記号にCRおよびBRが含まれているので、しっかり見分けて処理しよう。

■ スプレー缶とボタン電池などのごみの出し方

		高　槻	茨　木	摂　津
スプレー缶	中身	使い切る	使い切る	使い切る
	穴	開ける	開ける	開けなくてもいい
	収集日	リサイクルごみ	普通ごみ	缶・びんの収集日
	収集方法	袋にまとめて入れて	「穴あけ済」と表示	缶の資源回収コンテナへ直接投入
	使い切れず中身の残っているスプレー缶	清掃業務課もしくはクリーンセンターに相談	環境事業課に相談	環境業務課に相談
ボタン電池※	市での回収	していない	市内7カ所(図書館など公共施設)に回収ボックスを設置	燃やせるごみの日に、可燃物とは別のビニール袋に入れて出す
リチウムコイン電池	市での回収	不燃ごみ	普通ごみ	燃やせるごみの日に、可燃物とは別のビニール袋に入れて出す
	担当課	産業環境部 清掃業務課	産業環境部 環境事業課	環境部 環境業務課
	電話	072-669-1153	072-634-0351	072-634-0210

参考:ボタン電池(SR:酸化銀電池、PR:空気電池、LR:アルカリボタン電池と表記)、リチウムコイン電池(CRまたはBRと表記)
※電器店などの回収ボックスに入れる

ラーメンEXPO2018 開催レポート

6回目となるラーメンEXPO(主催:シティライフ)は2018年11月30日～12月25日(金土日祝、25日の火曜日)の14日間、万博記念公園のお祭り広場で開催した。

出店するラーメン店は「自称、日本一ラーメンを食べた男」として雑誌やテレビなどで活躍する大崎裕史さん((株)ラーメンデータバンク取締役会長=東京都目黒区)はじめ、ラーメンブロガーがオススメする40店。北海道から九州までの人気店が各週10店登場し、伊勢海老やカニ、甘エビ、ウニなどで出汁をとった個性的なものから、とんこつ、みそ、白湯などの本格派まで、各店趣向を凝らしたラーメンが並んだ。今回は新しい試みとして、ラーメン1杯を800円から650円に、2杯セットなら1杯600円に変更し、量も少なめにして食べ比べしやすいように変更。結果、来場者からは「いろんなラーメンが食べ比べしやすい」と好評で、前回より多くの来場者で賑わった。

ラーメンの他に初開催の「さばEXPO(第1週)」と「ギョーザEXPO(第2～4週」、「ロハスフェスタ蚤の市」、音楽Liveや「よしもと漫才劇場」、夜には毎年恒例の「イルミナイト万博(主催:万博記念公園マネジメント・パートナーズ)」も開催され、冬の万博記念公園は例年にない盛り上がりを見せた。

2019年はさらにパワーアップして開催できるよう、新企画も盛り込む予定だ。

今回からラーメン2杯セット1,200円(手頃なサイズ)に改定し、食べ比べをしやすくした。

体験型イノベーション・ショーケース「Ex-CROSS」が開催

大阪商工会議所は新規事業として体験型イノベーション・ショーケース「Ex-CROSS(エクスクロス)」を企画・運営することとなった。この事業は、スポーツと最先端技術、さらに音楽ライブを融合させた体験型のイベントで、参加者はイベントで展開されるアクティビティを楽しみ、体験し、実際に触れることができる。また企業は、スポーツ×テクノロジー×音楽などエンターテインメントの新しいビジネスの可能性を実際に体感できるものとしている。

今回、一般参加可能・入場無料(体験は一部有料)のプレイベントを2019年2月22日(金)、23日(土)の2日間、グランフロント大阪 うめきた、SHIPホール、うめきたUMEDAI ガーデンにて実施することが決定した。内容は、カンファレンスやイベント参画企業によるプレゼンテーションに加え、スポーツクライミング、デジタル卓球「PONG!PONG!」、サイレントヨガ、大阪エヴェッサによるパフォーマンスのほか、サイクルサッカーやインラインスケート、パラスポーツ等も実施する。

「大阪エヴェッサ」のプロモーションを展開。大阪エヴェッサによる3人制バスケットボールDEMO プレーや一般参加可能なプログラムなどを実施予定。

また、本事業のキックオフカンファレンスとして、スポーツ庁長官の鈴木大地氏を招いたクロストークセッションを開催。スポーツ庁が目指すスポーツ産業におけるイノベーションプラットフォームの構築や産業拡大に向けた戦略を紹介する。

[日時] 2019年2月22日(金)11時～19時
23日(土)10時～19時
[会場] グランフロント大阪 うめきたSHIP ホール、うめきたUMEDAI ガーデン(大阪市北区大深町)
[主催] 舞洲スポーツ振興事業推進協議会(舞洲プロジェクト)
うめきた2期みどりとイノベーションの融合拠点形成推進協議会

●本紙の記事や広告についてのご質問・ご意見など TEL06-6338-0640 info@citylife-new.com ●発行部数15万部
●無料で各戸に配布しています。必要のない方は、お手数ですがご一報ください。
問/株式会社シティライフNEW TEL06-6338-0640 〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23